

## Jak sobie radzić w trudnych chwilach

Większość ludzi od czasu do czasu popada w smutek i przygnębienie, a szczególnie jeśli jest to spowodowane trudną sytuacją, na którą nie mamy większego wpływu jak to ma miejsce obecnie. Dobrze jest wtedy pamiętać, że uciążliwe chwile są przejściowe i kiedyś miną. W chwilach niepokoju i zdenerwowania, kiedy zapominamy o podstawowych sprawach ważne jest utrzymanie zdrowia fizycznego, które jest istotne, aby zachować zdrowie psychiczne.

### Zadbajmy o siebie i nasze dzieci

**Zjedzmy dobry posiłek** - jeśli mamy czas zadbajmy, aby był przygotowany z pełnowartościowych produktów. Kiedy ludzie się martwią często zapominają o jedzeniu lub źle się odżywiają, a niedobór dobrej jakości pożywienia tylko zwiększa uczucie przygnębienia. Nadmierne ilości używek (kawa, herbata), cukru zamiast zdrowego jedzenia też potęgują negatywne uczucia. To samo dotyczy alkoholu. Zadbajmy więc, aby nasza strategia radzenia sobie z trudnym czasem uwzględniała zdrowy posiłek lub przekąskę.

**Odpuśćmy** – fizyczne wyczerpanie potęguje uczucie przygnębienia, a brak snu tak samo jak jedzenie wpływa na nasze doznania. Ważne, abyśmy my jak też nasze dzieci regularnie się wysypiali, jeśli potrzebujemy krótkiej drzemki w ciągu dnia – zadbajmy o to.

**Gimnastykujmy się** – szybki spacer lub aerobik wzmacniają ciało, oczyszczają umysł, wyciszają myśli. Ćwiczenia fizyczne pobudzają również wytwarzanie endorfin, naturalnych antydepresantów, które produkuje nasz organizm. Jeśli uważamy, że nie mamy czasu, aby regularnie ćwiczyć powinno to być dla nas sygnałem, że ćwiczenia są dla nas koniecznością. Dzieci bardzo chętnie poćwiczą z nami, wystarczy je tylko poprosić. Odłóżmy więc na bok inne rzeczy i poćwiczmy przez godzinę, a zobaczymy jak dobrze się czujemy.

### Słuchajmy siebie

W trudnym czasie możemy na nowo przyrzeć się naszym wartościom i przekonaniom. Żeby to było możliwe musimy uświadomić sobie własne uczucia i wsłuchać się w odpowiedź duszy, swojego wewnętrznego „ja”.. Pomaga w tym pisanie o swoich doświadczeniach. Wyrażanie uczuć na piśmie przynosi ulgę i stwarza odpowiedni dystans psychiczny, umożliwiającą właściwą ocenę okoliczności, zdarzeń i sytuacji, które wywołały te uczucia.

### **Pomyślmy o wprowadzeniu własnego rytuału**

Jeśli nękać nas niepokojące myśli spróbujmy wykonać ćwiczenie „*Uwolnienie przez rysowanie*”. Jeśli lubimy rysować bądź malować ćwiczenie to powinno nam się spodobać. To adaptacja techniki pierwotnie opracowanej dla dzieci (Crowley i Mills, 1986). Jednak również dla wielu dorosłych może stanowić doskonały sposób przerwania strumienia negatywnych myśli poprzez wymyślenie nowego, pozytywnego zakończenia. Potrzebny będzie papier, kolorowe kredki, mazaki bądź farby. Na wykonanie ćwiczenia poświęćmy przynajmniej godzinę. Naszym zadaniem będzie zrobienie trzech rysunków w trzech etapach.

1. Wykonajmy rysunek, który przedstawia nasze wyobrażenia lub uczucia związane z negatywnymi myślami. Użyjmy kolorów, które najlepiej oddadzą te wrażenia. Forma rysunku nie ma znaczenia. Możemy narysować dosłowny obraz lub wykonać abstrakcyjną kompozycję linii, figur, barwnych plam. Każdy sposób jest dobry.
2. Na oddzielnej kartce zrobmy drugi rysunek, na którym negatywne myśli, obrazy są nieobecne. Przedstawmy na nim to, co wolelibyśmy czuć i myśleć zamiast tych niechcianych rzeczy. Tym razem również nie przejmujemy się stylem, lecz skoncentrujemy na tym, by wyrazić daną myśl bądź uczucie w sposób, który nam odpowiada.
3. Na trzeciej kartce zrobmy nowy rysunek symbolizujący sposób, w jaki wyobrażamy sobie przejście od stanu zobrazowanego na pierwszym rysunku do stanu przedstawionego na trzecim rysunku.
4. Teraz podrzyjmy pierwszy rysunek.

### **Zadzwońmy do przyjaciela**

Gdy mamy trudny czas przyjaciel wesprze nas na dwa sposoby: wysłucha problemów albo oderwie od nich nasze myśli, opowiadając o innych rzeczach. Obydwa rodzaje pomocy są wartościowe.

### **Pofantazjujmy**

Gdy nie możemy się odprężyć możemy trochę pofantazjować. Przez kilka minut wyobraźmy sobie dokąd pojedziemy, co będziemy robić oraz to, że będziemy wypoczęci i radośni. Sama świadomość, że za jakiś czas czekają nas wakacje i nawet chwilowe pofantazjowanie na ten temat złagodzą stres.

### **Nauczmy się czegoś nowego**

Kiedy ostatni raz zrobiliśmy coś tak po prostu, dla przyjemności. A może nadszedł już czas, aby oddać się nowej pasji, rozwinąć nowe zainteresowania. Nauka języka czy rękodzieła to tylko wybrane propozycje na rozpalenie nowej iskry w życiu.

Na podstawie książki Yvonne Dolan „Jeden mały krok do szczęśliwego życia. Jak Odnaleźć Swoje Prawdziwe Ja” opracowała Dorota Grzonka, pedagog, psychoterapeuta BSFT w trakcie szkolenia do certyfikatu, interwent kryzysowy.