

„To dobrze, że jest stres” - wywiad z psychoterapeutką Angeliką Urban

**O tym, jak żyć w warunkach społecznej kwarantanny, jak rozmawiać z dziećmi o panującej sytuacji oraz o tym dlaczego stres bywa pomocny z psychoterapeutką Angeliką Urban rozmawia Małgorzata Sawicka.**

**Od kilku tygodni żyjemy w pewnego rodzaju kwarantannie społecznej, która w różnym stopniu, ale dotyka nas wszystkich. Spędzamy dużo czasu w domu Jaki ma to na nas wpływ?**

To czas, w którym życie wielu ludzi zmieniło się z dnia na dzień. Wielu z nas musiało zrezygnować z codziennych aktywności oraz dostosować się do wymogów społecznych. W sytuacjach kryzysowych reagujemy na różne sposoby. Niektórzy lękowo, inni zaś będą żyć tak, jakby rzeczywistość do nich nie docierała. Okoliczność, w której spędzamy więcej czasu w domach, nie zawsze jest łatwa. Myślę, że trudno o jednoznaczne określenie wpływu kwarantanny. Zagrożeniem jest pogłębienie kryzysów i konfliktów, czemu sprzyja niepewność jutra i lęk. Może być i odwrotnie: mamy więcej czasu dla bliskich, możliwość budowania relacji, docenienia tego co mamy, zastanowienia się nad tym co naprawdę jest dla nas ważne oraz okazję do wielu przewartościowań.

**Zwiększony poziom stresu to coś, co dotyka teraz w zasadzie wszystkich. Jak go redukować?**

Myślę, że w takiej sytuacji ważny jest rozsądek. Istotna jest świadomość tego, że możemy się chronić na tyle, na ile jest to

możliwe. To dobrze, że jest stres. Pozwala on zadbać o siebie i bliskich. To, co może być pomocne, to niezaprzeczanie swoim emocjom, rozmowa o nich, skorzystanie z profesjonalnego wsparcia, jeśli sytuacja tego wymaga. Możemy też zadbać higienę psychiczną, chociażby poprzez zrobienie czegoś co sprawi nam przyjemność, oczywiście z zachowaniem obecnych ram.

## **Co z małymi uczestnikami tej sytuacji? Jak dzieciom wytłumaczyć, co się dzieje?**

Na pewno warto z nimi być szczerym. Jeśli kłamiemy - dziecko to wyczuje, możemy wtedy wpłynąć na zwiększenie poziomu jego lęku oraz stracić zaufanie. Ważne jest mówienie dzieciom tyle, ile powinny wiedzieć. Jeśli są małe - odpowiedzi na ich pytania powinny być krótkie i rzeczowe. Warto też pomagać im w nazywaniu emocji, ponieważ dajemy wtedy komunikat, że nie są same i mogą liczyć na wsparcie.



## **Jak organizować dzień, by czuć się lepiej?**

→ . . . . .

◁ mojego punktu widzenia ważne jest zachowanie rytmu dnia, pozwalanie sobie na tyle „normalności”, na ile ta sytuacja pozwala. Zarówno nadmierne pobudzenie emocjonalne, jak i rozluźnienie nie wpływają na nas dobrze. Warto też zrealizować coś, na co nie mieliśmy czasu i przestrzeni w codziennej gonitwie.

**Wiele osób wykonuje zawody, w których nie sposób pracować zdalnie. W jaki sposób mogą oni wpływać na swoje nastawienie, tak by funkcjonować łatwiej?**

Myślę, że dla wielu ludzi jest to trudne. Wykonywanie pracy, której nie da się przenieść zdalnie wiąże się z zagrożeniem oraz większym lękiem o siebie i bliskich. W takiej sytuacji warto zadbać o siebie, zachowując wszelkie standardy bezpieczeństwa oraz dbając o swoje granice. Warto też nie pozostawać samotnie ze swoimi emocjami i obawami.

**Dziękuję za rozmowę.**

Również Narodowy Fundusz Zdrowia na swoich stronach prezentuje cykl porad dotyczących dbałości o kondycję psychiczną podczas pandemii

Zapraszamy: [Jak poradzić sobie w czasie epidemii koronawirusa?](#)  
[Skorzystaj ze wsparcia psychologicznego](#)