**Drodzy uczniowie i nauczyciele !!!**

**Lęk naszym sprzymierzeńcem w okresie pandemii**

Lęk towarzyszy człowiekowi niemalże codziennie. W okresie pandemii , w sytuacji dla wszystkich nowej lęk stał się wszechobecny . Wszyscy- nauczyciele, uczniowie, rodzice boimy się .Pojawia się pytanie – dlaczego się tak dzieje?

Odpowiadając na to pytanie musimy uświadomić sobie, że uczucie to pełni bardzo ważna role w naszym życiu:

**Lęk jest nam potrzebny , chroni nas przed zagrożeniem. Lęk w tej sytuacji jest w pełni uzasadniony – ważne, żeby nie było go zbyt dużo. Nielekceważony wyczula nas na niebezpieczeństwo.** Ważny jest jednak odpowiedni poziom lęku. Jeśli jest go za mało, będziemy ignorować niebezpieczeństwo. Nadmiar lęku może prowadzić prowadzi do nieracjonalnych działań, między innymi odrzucania komunikatów o środkach bezpieczeństwa ( wypierania), dopatrywania się w epidemii działania jakichś tajemniczych lub nadnaturalnych sił. Boimy się o zdrowie własne oraz najbliższych, o to co przyniesie przyszłość, co powoduje, że jesteśmy w stanie ciągłego napięcia emocjonalnego. Ludzie, którzy cały czas żyją w stresie, to ludzie, którzy właśnie postawili w stan gotowości cały swój układ odpornościowy. Wytworzyli w umyśle stan zagrożenia. Im dłużej ten stan zagrożenia trwa, im dłużej układ immunologiczny jest mobilizowany i trzymany w napięciu, mimo że ataku nie ma, tym bardziej osłabia się nasz organizm. **Ani panika, ani wyparcie nie jest dobrym sposobem na radzenie sobie z pandemią koronawirusa.**

**Jak sobie radzić z lękiem w dobie pandemii ?**

1. **Zaakceptuj zaistniała sytuację –**  **lęk w tej sytuacji jest w pełni uzasadniony – ważne, żeby nie było go zbyt dużo.**

Jeśli należysz do osób, które na co dzień dążą do tego, żeby wszystko mieć pod kontrolą, wszystko chcesz wiedzieć i źle znosisz sytuacje, w których coś jest niepewne, zacznij stopniowo ćwiczyć tolerowanie niepewności. Możesz zacząć od małych rzeczy, na przykład zmniejszenie ilości otrzymywanych informacji związanych z zagrożeniem, napływających ze środków masowego przekazu. Media społecznościowe przez liczbę dostępnych newsów i skrótowość przekazu skutecznie ten lęk indukują a nie informują.

1. **Nie próbuj unikać lęku**

Walka z lękiem może przybierać różne formy. Niektórzy mogą próbować oderwać myśli od koronawirusa pijąc, jedząc, czytając książki i oglądając filmy. Inni wielokrotnie szukają wsparcia u znajomych. Inni z kolei obsesyjnie sprawdzają najnowsze wiadomości, mając nadzieję, że uspokoi to ich obawy. Paradoksalnie jednak, lęk z reguły rośnie proporcjonalnie do tego, jak bardzo staramy się go unikać. Dlatego zachowania tego typu, mimo że na krótką metę pomagają, w dłuższej perspektywie prowadzą do zwiększenia lęku. Zamiast unikać lęku, zaakceptuj go. Jeśli poczujesz, że nachodzi cię lęk związany z pandemią koronawirusa, bądź gotowy na jego przyjęcie – to normalne, że się boisz. **Konfrontowanie się z lękiem, doprowadzi w miarę czasu do jego zmniejszenia.**

 **3.Opanuj lęk**

Zagrożenie dla zdrowia wywołuje strach, który leży u podstaw wszystkich lęków: strach przed śmiercią. Przypomnienie sobie o własnej śmiertelności, może wywołać lęk o zdrowie i nadwrażliwość na jakiekolwiek sygnały choroby. Aby opanować lęk należy skoncentrować się na sensie swojego życia. Zaangażować w coś ważnego, co odkładałeś wiele lat, wziąć odpowiedzialność za swoje życie i skupić się na tym, co nadaje twojemu życiu sens – może to być duchowość, relacje z innymi albo dążenie do wyznaczonego celu.

 **4.Wspomagaj swoją odporność psychiczną.**

Wiele osób boi się, jak poradzi sobie, kiedy wirus pojawi się w ich najbliższym otoczeniu. Martwią się o to, jak dadzą radę jeśli będą musieli poddać się kwarantannie, co, jeśli w sklepach zabraknie pożywienia albo jak będą prowadzić dalsze życie.  Warto pamiętać, że zapewne jesteś silniejszy/a niż myślisz. Badania pokazują, że ludzie często nie doceniają siły jaką w sobie mają i przeważnie lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami, niż przewidywali.

1. **Myśl pozytywnie „ Gdy umysł jest spokojny i zajęty pozytywnymi myślami, ciału trudniej jest zachorować - Dalajlama”.**
2. **Możemy wspominać chwile, gdy byliśmy bezpieczni**. Doświadczać otuchy od bliskich osób.
3. **Możemy świadomie rozluźniać swoje mięśnie czy regulować swój oddech, a wręcz fizycznie otrzepywać się z napięcia, tak jak strzepujemy wodę z mokrych rąk**. Możliwość poruszania palcami to też jest zasób: dzięki niej możemy dokładnie myć ręce i tym samym zabezpieczać się przed chorobą.
4. **Ćwiczmy umiejętności dbania o siebie.** To jak ćwiczenie mięśni czy nawyków. Pomoże nam nie tylko w obecnym, ale też przyszłych kryzysach.
5. **Nie wyolbrzymiajmy zagrożenia**

Różne są dane na temat śmiertelności koronawirusa SARS-Cov-2. Niektóre mówią o śmiertelności na poziomie 1,4%, inne 2,3%, można znaleźć też inne szacunki i statystyki. Nie ulega wątpliwości, że COVID-19 jest groźniejszą chorobą niż zwykła sezonowa grypa, dlatego powinniśmy **poważnie podchodzić do zagrożenia infekcją i stosować się do wszelkich środków ostrożności.**

1. **Stosujmy wypróbowane i sprawdzone metody redukcji lęku**

**Właściwy sen i porządny odpoczynek** są jednymi z najważniejszych i niezbędnych sposobów pozwalających przezwyciężyć lęk. Wypróbuj też **medytację i ćwiczenia uważności** (mindfullness) to metody, które pomagają lepiej radzić sobie ze stresem, również ze stresem związanym z koronawirusem. Ich stosowanie może wzmocnić układ odpornościowy. Może zdecydujesz się **na jogę,** która pomaga skutecznie obniżyć poziom lęku stymulując system nerwowy, a konkretniej układ przywspółczulny. Jest on odpowiedzialny za prawidłowe zarządzanie relaksem
i odpoczynkiem, ma zatem niezwykle istotny wpływ na nasze ciało i umysł,
w szczególności odczuwane emocje.

1. **Jak sobie poradzić aby w obecnej sytuacji nie obciążać nadmiernie swojego organizmu?**

Kiedy trzymamy swój organizm w stanie lekko podwyższonej gotowości, a nie w stanie maksymalnej mobilizacji, powodujemy, że kiedy – odpukać – nastąpi atak wirusa, to  organizm będzie lepiej sobie radził, bo nasz układ odpornościowy  zachowa energię potrzebną do tego, aby skutecznie zwalczyć intruza. Zatem zadbajcie o to, żeby Wasz układ odpornościowy  stawał  na baczność tylko tyle ile potrzeba, a później należy dać mu odpocząć. **Trzeba zadbać o swój komfort psychiczny i odpoczynek, posłuchaj muzyki, oglądnij ciekawy film, nadrób zaległości czytelnicze, na pewno każdy ma jakąś zaległą książkę do przeczytania może teraz  jest moment na to. Spędzając czas w domu postaraj się zbliżyć do swoich rodziców, do rodzeństwa im też na pewno nie jest łatwo, napijcie się gorącej herbaty porozmawiajcie.**

1. **Skorzystaj z pomocy specjalisty, jeśli potrzebujesz**

Dla osób podatnych na lęki i dla tych, którzy zmagają się z zaburzeniami lękowymi, epidemia koronawirusa może być wyjątkowo przytłaczająca. Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować, nie wstydź się nawiązać kontaktu ze specjalistą, może to być psycholog szkolny.

 **Nie zapominaj o możliwości konsultacji z psychologiem szkolnym przez dziennik elektroniczny , bądź też drogą telefoniczną 885769939, bądź poprzez pocztę**

**h.** **zacharuk@zdzbp.pl**

**h. zacharuk@interia .pl**

**Czekam na kontakt z Wami. Piszcie, dzwońcie wtedy , gdy tego potrzebujecie.**

**Ja odpowiem na każdą wiadomość.**

 **Czekam i pozdrawiam**

 **Halina Zacharuk**

**Pamiętaj :**

* **Lęk jest naturalną emocją. Spróbujmy ją zaakceptować i nauczyć się z nią żyć.**
* **Zacznijcie ją obserwować, oglądać z każdej strony, spróbować zrozumieć.**

**Lęk bywa w nas, ale my mamy umysł , dzięki czemu możemy sprawować kontrolę na lękiem.**