



**Dla mam, babć, cioc
i innych opiekunów
dzieci – pierwsza
pomoc psychologiczna
dla samej siebie**

Kraków, 03.01.2023

fine fundacja inicjatyw
dla nowej edukacji

Informator #3

Aby móc pomagać dziecku w trudnej sytuacji, mamy, babcie, ciocie i inni opiekunowie dzieci, koniecznie muszą zadbać o siebie.

Zapewne znasz zasadę korzystania z masek tlenowych w samolocie w sytuacji awaryjnej: “Najpierw załóż maskę sobie, potem dziecku, które masz pod opieką – inaczej nie będziesz w stanie nikomu pomóc”. Dbając o siebie, dbasz o innych.

Odpoczynek i korzystanie ze wsparcia pozwolą Ci odzyskać siły i zasoby, dzięki czemu będziesz bardziej skutecznie wspierać dziecko. Kilka odpowiedzi od psychologów pomoże Ci bardziej świadomie opiekować się samą sobą.

MOŻLIWE REAKCJE NA SYTUACJĘ TRUDNĄ

Być może, pomimo, że jesteś już w bezpiecznym miejscu, Twoje ciało ciągle wysyła sygnały alarmowe. Twoje ciało i umysł mogą reagować w niezrozumiały dla Ciebie sposób. Myśli i uczucia, które Ci towarzyszą, wpływają na stan Twojego organizmu. Możesz zamartwiać się lub czuć rozdrażnienie, irytację, złość, niepokój, smutek, poczucie winy. Możesz odczuwać bóle głowy, mięśni, brzucha, zmiany apetytu, osłabienie, kołatanie serca, bezsenność, problemy z koncentracją uwagi, zmęczenie. Pamiętaj, że stres, niepokój i objawy fizyczne, których doświadczasz są zupełnie normalną reakcją na nienormalną sytuację.

JAK DŁUGO TO MOŻE TRWAĆ?

Objawy cielesne i emocjonalne powinny stopniowo słabnąć w przeciągu kolejnych tygodni. Jeśli jednak tak się nie dzieje, jesteś zmęczona ciągłym napięciem i uniemożliwia Ci to normalne funkcjonowanie, nie wahaj się poszukać pomocy psychologicznej czy lekarskiej.

NIE JESTEŚ SAMA

Pamiętaj, bardzo dużo ludzi angażuje się w pomoc. Możesz liczyć na różne inicjatywy, na przykład tu:

<https://zustricz.pl/informacje-dla-cudzoziemcow/>

<https://oik.krakow.pl/>

https://otwarty.krakow.pl/centrum_wielokulturowe/250873,artykul,o_punkcie.html

Bycie w grupie, która jednoczy, to ważny warunek zdrowia psychicznego. W bezpiecznej grupie można otwarcie mówić o swoich uczuciach i znaleźć wsparcie.

Warto dbać o sieć społeczną, która umożliwia wspólne działania, daje poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia.

DOSTĘP DO INFOR- MACJI

Zastanów się, ile wiadomości tak naprawdę potrzebujesz każdego dnia. Wystarczy tyle, by mieć rozeznanie w sytuacji. Dawkuj je sobie, gdyż często wzmagają już i tak duże napięcie. Nie pozwól, byś stała się niewolnikiem serwisów informacyjnych, ciągle aktualizowanych wiadomości. Selekcjonowanie informacji chroni przed przytłoczeniem i pozwala zająć się codzienną aktywnością.

Obserwuj swoje myśli. Pamiętaj, że myśli to nie fakty, nie zawsze są prawdą. Spróbuj zachować dystans. Jeśli masz tendencje do zamartwiania się, możesz wypróbować technikę “Odkładanie zamartwiania się na później”.

Odkładanie zamartwiania się na później

Jeśli trudno Ci się opędzić od katastroficznych myśli czy obrazów, wyznacz sobie 20 minut dziennie o określonej porze dnia (np. po obiedzie) na to, by pomyśleć o trudnych rzeczach.

Jeśli zmartwienia złączą Cię męczyć, powiedz sobie “Pomyślę o tym po obiedzie” i kiedy przyjdzie ten czas, wróć do dręczących Cię obaw. Ustaw budzik, by trzymać się 20 minut, na które się ze sobą umówiłaś. W ten sposób będziesz mogła pomyśleć o tym, co Cię dręczy, ale zmartwienia nie ‘rozleją się’ na cały dzień i noc; przejmiesz nad nimi kontrolę.

Kiedy uświadomisz sobie, że znów się martwisz lub zapętlasz w myślach, które powodują napięcie, ponownie odłóż je na później i jak najmocniej skoncentruj się na “tu i teraz”, na percepcji wrażeń, na codziennych aktywnościach, na kontaktach z innymi. Trenuj skupianie się na tym, co realne. Wypróbuj metodę zwaną “5-4-3-2-1”.

Metoda 5-4-3-2-1

Rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy, które widzisz; przyjrzyj im się dokładnie, jakbyś widziała je po raz pierwszy. Dotknij czterech rzeczy, skup się przy tym na ich fakturze, temperaturze, kształcie. Wsłuchaj się w trzy różne dźwięki, nazwij w myślach, co słyszysz, zwróć uwagę czy zmieniają się w czasie. Wyczuj dwa zapachy. Poczuj jeden smak. Skup się na każdym z tych doznań, daj sobie odczuć je w pełni, uważnie. Jeśli wracają niepokojące myśli, Ty cierpliwie powracaj do ćwiczenia zmysłów.

DBANIE O SIEBIE

Jeśli czujesz napięcie i nie wiesz co ze sobą zrobić, skieruj uwagę na wszystko to, co zwykle sprawiało Ci szczególną przyjemność – potrawy, piosenki, filmy. Przypomnij sobie, co zwykle Ci pomagało w trudnych chwilach – może to być coś naprawdę zwykłego, drobnego. Może to być czas spędzony w samotności, aby skupić myśli i odpocząć, spacer, słuchanie muzyki, taniec, śpiewanie, trening fizyczny, zrobienie makijażu czy manicure, robótka ręczna, pasjans karciany...możliwości jest bardzo wiele. Kiedy już wiesz co to jest, koniecznie wydziel sobie codziennie choćby chwilę na taką czynność.

Być może przychodzi Ci do głowy myśl – czy mam prawo się cieszyć i sprawiać sobie przyjemności, gdy na świecie tak źle się dzieje? Pomyśl więc – czy świat będzie lepszy z większą liczbą osób, które czują się źle? A może jednak będzie lepszy, gdy więcej osób poczuje się dobrze? Nie czuj się winna za to, że udaje Ci się oderwać od myślenia o traumatycznych wydarzeniach i cieszyć się chwilą spokoju. W ten sposób nabierasz sił do działania.

Twoje ciało potrzebuje teraz wody i tlenu.

Dbaj o nawodnienie, noś ze sobą butelkę z wodą. Nawet niedługi, ale intensywny marsz pomoże Ci się dotlenić i rozruszać napięte mięśnie. Sposób oddychania ma olbrzymi wpływ na funkcjonowanie organizmu. Oddychając świadomie możesz bardzo wiele zdziałać – uspokoić się i skoncentrować. Wypróbuj “Technikę oddychania 3-3-6”:

Technika oddychania 3-3-6

- przyjmij wygodną pozycję,
- weź głęboki wdech nosem i policz w myślach do trzech,
- zatrzymaj oddech przez kolejne trzy sekundy,
- zrób długi, głęboki wydech – licząc w myślach do sześciu.

Powtórz kilka razy ćwiczenie w rytmie 3-3-6, powtarzając sobie w myślach coś pozytywnego, np. Jestem bezpieczna.

Stres generuje duże napięcie także na poziomie mięśni. Jeśli możesz, poświęć chwilę na rozluźnienie swojego ciała. Zobaczysz jak wpłynie to na Twoje samopoczucie.

Mini-trening relaksacji

Teraz spróbuj rozluźnić swoje ciało. Zamknij oczy. Postaraj się rozluźnić mięśnie prawej nogi – stopy, łydki i uda. Zatrzymaj się na tym doznaniu. Teraz rozluźnij lewą nogę – stopę, łydkę i udo. Zatrzymaj się. Rozluźnij mięśnie miednicy, brzucha. Postaraj się rozluźnić mięśnie prawej ręki – dłoń, przedramię i ramię. Teraz lewa ręka – dłoń, przedramię i ramię. Rozluźnij mięśnie pleców, idąc powoli od części lędźwiowej do mięśni szyi. Zatrzymaj się. Powtórz dwa razy wcześniejsze ćwiczenie oddechowe w rytmie 3-3-6. Teraz rozluźnij mięśnie karku i głowy – rozluźnij czoło, policzki, żuchwę i usta. Skup się na doznaniach rozluźnionego ciała. Po chwili, otwórz oczy i powtórz kilka razy ćwiczenie oddechowe 3-3-6.

Podsumowując:

- rozumiejąc swoje doznania i przeżycia,
- jeśli trzeba, zwracając się o pomoc do innych,
- kierując uwagę na wybrane informacje,
- skupiając się na „tu i teraz”,
- dbając o siebie,
- relaksując się,

zwiększasz poczucie kontroli nad sytuacją i poprawiasz swoje samopoczucie.

Pamiętaj:

Jesteś ważna, jesteś wyjątkowa, jesteś potrzebna, dbaj o siebie.

CO MOŻE CI POMÓC?

- Regularny rytm dnia – stałe godziny snu i posiłków
- Odpowiednie nawodnienie
- Minimum jeden spacer dziennie – najlepiej wśród zieleni, w parku
- Regularne, proste ćwiczenia fizyczne, choćby 10 minut dziennie
- Ulubione potrawy
- Wspólne gotowanie i/lub celebrowanie wspólnych posiłków
- Zapachy związane z dobrymi wspomnieniami (świeczki zapachowe, przyprawy, rośliny)
- Inicjowanie kontaktów towarzyskich
- Skupienie na pozytywnych aspektach takich jak: solidarność między ludźmi, chęć niesienia pomocy, gotowość do wspierania się

- Czas spędzony w samotności, w ramach potrzeb, aby skupić myśli, odpocząć
- Dbanie o własne drobne przyjemności i relaks
- Ekspresja twórcza – wyrażanie przeżyć poprzez pisanie, malowanie, taniec i in. aktywności
- Ćwiczenie relaksującego oddechu
- Trenowanie skupienia na “tu i teraz” poprzez proste aktywności, np.:
 - szukanie w otoczeniu przedmiotów wg wybranej kategorii, np. na spacerze policz srebrne samochody, osoby w czapce, kolorowe torby, etc.
 - skupienie się na obserwacji przyrody, nasłuchiowaniu dźwięków, śpiewu ptaków



Instytut Psychologii
Stosowanej Uniwersytetu
Jagiellońskiego w Krakowie