W poszukiwaniu dla Państwa interesujących i podnoszących na duchu informacji znalazłam ciekawy tekst na blogu „Make life easier” .Źródło: <https://makelifeeasier.pl/page/3/> Zapraszam do lektury ponieważ jest pełen dobrych wskazówek w jaki sposób możemy poradzić sobie z czasem izolacji. Pozdrawiam serdecznie Anna Stokłosa

„Większość z nas postanowiło poddać się domowej izolacji z własnej nieprzymuszonej woli. Mimo tego, że czujemy się zdrowi, odpowiedzialnie podchodzimy do tematu i zmieniamy swój tryb życia. Póki co, nie jest to trudne: mamy weekend, na który zawsze czekamy z utęsknieniem, a leniuchowanie na kanapie nie wydaje się wcale taką złą perspektywą. W dodatku, pewnie wielu z Was cieszy się na myśl o tym, że jutro nie trzeba będzie iść do pracy. Tymczasem to właśnie zaburzenie tej codziennej poniedziałkowo-piątkowej rutyny wywołuje bardziej niekomfortowe skutki dla naszej kondycji psychicznej. I o ile jutro, pojutrze i popojutrze nasz nastrój może utrzymywać się na wysokim poziomie, o tyle po siedmiu dniach nasza dobrowolna kwarantanna może dać się mocno we znaki – lepiej wiedzieć zawczasu, jak poradzić sobie z niektórymi mechanizmami naszego umysłu, niż potem chodzić po ścianach.

  Ale od początku. Nasz mózg, aby funkcjonować prawidłowo, potrzebuje bodźców. Zarówno zbyt wielka, jak i za mała ich ilość może być źródłem stresu i spadku sprawności działania. O ile łatwo jest nam wyobrazić sobie to, że nadmiar bodźców może być irytujący (wystarczy przypomnieć sobie, jak czujemy się po imprezie urodzinowej siedmiolatka), o tyle ciężko uwierzyć, że „nicnierobienie” może być szkodliwe. A jednak.

Od wielu lat psychologowie prowadzą eksperymenty i badania nad skutkami przebywania w izolacji. Obiektem ich analiz byli między innymi: chilijscy górnicy, uwięzieni pod ziemią przez dwa miesiące, emigranci doświadczający izolacji społecznej, marynarze, członkowie wypraw polarnych czy misji kosmicznych. Niezależnie od tego, czy badana grupa została do izolacji zmuszona przez czynniki zewnętrzne (na przykład w wyniku katastrofy), czy świadomie podjęła się działań, które wymuszały izolację (kosmonauci, himalaiści), u wszystkich osób zachodziły zmiany w zachowaniu, będące wynikiem ograniczenia dopływu bodźców. (…) Już dziś powinniśmy pomyśleć o tym, jak poradzić sobie z mniejszą liczbą wrażeń. Bo, tak jak badani po kilku godzinach chcą zakończyć badanie, tak my po tygodniu dobrowolnej izolacji będziemy chcieli umówić się ze znajomymi, a tego w obecnej sytuacji robić nie wolno.

Nasza sytuacja jest o niebo łatwiejsza od załogi statku podwodnego czy stacji kosmicznej, nie mówiąc już o osobach, które zostały z jakichś powodów uwięzione i boją się o własne życie, ale mechanizmy zachodzące w naszym mózgu są takie same – różni się jedynie ich natężenie. Możemy więc wykorzystać podobne narzędzia, aby poradzić sobie z tak zwanym głodem sensorycznym. Najważniejszą zasadą, którą najlepiej wprowadzić od jutra, jest utrzymywanie stałych pór aktywności i wypoczynku. Wstajemy o tej samej porze co zawsze, obowiązki wykonujemy w tych samych godzinach co wcześniej i dopiero później pozwalamy sobie na przyjemności. Jeśli macie pracować zdalnie, to sytuacja jest ułatwiona, bo nie macie innego wyjścia. Warto jednak przygotować sobie w domu coś na kształt biura, nie włączać telewizora i odhaczać kolejno wykonane zadania. Jeśli jesteście na przymusowym urlopie, zróbcie listę mniej przyjemnych, ale pożytecznych rzeczy (umycie lodówki, naprawa niedziałającej szuflady, porządek w papierach na biurku, itd.), które musicie wykonać do konkretnej godziny. Im mocniejszy reżim sobie w tym temacie narzucicie, tym dłużej zachowacie dobry nastrój i pozytywne nastawienie. Dopiero później możecie pozwolić sobie na relaks, ale i tu potrzebna będzie Wasza kreatywność. Telewizor i książka to za mało. Przypomnijcie sobie gry towarzyskie i karciane, wyciągnijcie z szafy puzzle, a może dacie się też namówić na rodzinne treningi z Chodą lub Lewą?

    Zmienność nastroju i jego obniżenie jest głównym wrogiem ludzi w takiej sytuacji. Po dłuższym czasie przebywania w tej samej grupie na małej powierzchni zawsze łatwiej o konflikty. Nawet jeśli jesteśmy z osobami, które kochamy najbardziej na świecie. Dlaczego? Bo kłótnie działają niezwykle stymulująco, nareszcie coś się dzieje. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że za kilka dni znacznie łatwiej damy się wyprowadzić z równowagi. Awantury nie są jednak remedium na przebywanie w izolacji. Trzeba zawczasu ustalić czynności, które codziennie będzie się robić w pojedynkę, tak aby każde z nas miało też czas dla siebie. Wciąż można wyprowadzać psa, (oczywiście z daleka od skupisk ludzkich), robić porządki na balkonie czy urządzić domowe SPA w łazience. Takie trywialne czynności pozwolą nam zachować spokój. Tym bardziej, że badanie przeprowadzone na mieszkańcach stacji antarktycznej przez J.F. Terelaka pokazało, że ludzie skazani na siebie coraz mniej cieszą się z wzajemnych kontaktów. Na dodatek im mniejsza grupa tym szybciej dochodzi do tego zjawiska. Zwróćcie więc uwagę na to, aby robić kontrolowane przerwy w byciu razem, tak aby móc ucieszyć się z tego, gdy znów spotkacie się na kanapie przed telewizorem.

Badacze twierdzą, że jedną z rzeczy, która pomogła przetrwać uwięzionym pod ziemią chilijskim górnikom, był fakt nawiązania łączności „z górą”. Regularne informowanie ich na temat postępującej akcji ratowniczej mobilizowało uwięzionych i podtrzymywało na duchu. Górnicy mieli też dzięki temu kontakt z bliskimi – bardzo ograniczony, ale jednak znaczący dla ich psychiki. My nie powinniśmy się teraz nawzajem odwiedzać, ale mamy do dyspozycji bardzo wiele narzędzi umożliwiających stały kontakt z naszymi rodzinami i przyjaciółmi i musimy z nich korzystać. Zwykły sms o treści „jak się czujesz?” będzie upragnionym bodźcem dla osoby, która kolejną dobę spędza w samotności, a do tej pory jej życie towarzyskie kwitło w najlepsze. Warto rozesłać takie wiadomości do kilku osób – po pierwsze, im będzie miło, po drugie, każda odpowiedź będzie dla nas małą, ale ważną porcją wrażeń.

    Nasza izolacja od świata zewnętrznego jest niezwykle komfortowa – możemy siedzieć w naszym domu, rozmawiać przez Skype'a z najbliższymi, mamy co jeść, czym oddychać, gdzie spać i – co z psychologicznego punktu widzenia niezwykle istotne – dopływ informacji jest całkowicie niezakłócony. Telewizja i internet pozwalają nam być na bieżąco ze wszystkim co dzieje się poza naszymi czterema ścianami. Poza tym, psychologowie są zgodni, że czasem sama świadomość zachodzących w naszej głowie procesów pozwala je w pewnym stopniu kontrolować. Jeśli wiemy, że w nadchodzących dniach możemy, w wyniku mniejszej ilości bodźców i ograniczenia naszej wolności, być bardziej rozdrażnieni i przygnębieni łatwiej wyłapiemy te negatywne konsekwencje i będziemy mogli im przeciwdziałać.

    Na koniec chciałam napisać kilka słów do tych wszystkich, którzy chętnie poddaliby się takiej domowej, dobrowolnej izolacji, ale z różnych powodów muszą pracować. Domyślam się, że czytanie o tym, jak radzić sobie z nudą, może być dla Was irytujące. Jednak im więcej ludzi będzie umiało poradzić sobie z pokusą wychodzenia z domu, tym szybciej wszystko wróci do normy. Im bardziej będziemy zdyscyplinowani, tym lepiej dla tych, którzy spełniają teraz swój obywatelski obowiązek. Lekarze, pielęgniarki, farmaceuci, ale też osoby pracujące na kasie, dzięki którym możemy kupić jedzenie – z szacunku dla ich zdrowia i ryzyka jakie podejmują w imię szerszego dobra, proszę wszystkie Czytelniczki, aby zostały w domu. „

 Źródła: <https://makelifeeasier.pl/page/3/>