



**#MamaTrzymaBalans**

**Jak zachować  
równowagę psychiczną?**

**Dobre praktyki  
na czas epidemii**



Autor: Alicja Szuchnik  
Psycholog, Psychoterapeuta

# Wstęp

Życie w cieniu pandemii trwa już dłuższy czas. Z jednej strony, zdążyliśmy się już nieco przyzwyczaić. Z drugiej, każdy kolejny dzień wciąż może nieść ze sobą sporą dawkę stresu i napięcia.

Choć łatwo nie jest i na wiele spraw nie mamy wpływu, to jednak nie poddawajmy całej tej walki o swoje samopoczucie walkowerem. Im spokojniej przejdiesz przez ten trudny czas, tym łagodniej przeżyje go też Twój Maluszek. Więc jak? Gotowa wziąć sprawy we własne ręce?



# 1

## „W zdrowym ciele zdrowy duch!”

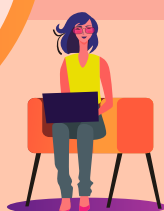
Jeśli nasze ciało jest w dobrej kondycji, lepiej radzimy sobie z wymogami rzeczywistości, a dzisiejsza rzeczywistość jest wyjątkowo wymagająca. Wiem, że dla niektórych z Was wypicie ciepłej herbaty, to jest wyczyn... Ale matki to bardzo kreatywna społeczność, więc próbuj tę kreatywność wykorzystać na swoją korzyść. Jedz zdrowo, postaraj się zadbać o odpoczynek i odpowiednią ilość snu. Bez litości wykorzystuj do pomocy innych domowników. Jeśli masz możliwość, wyjdź na krótki spacer, choćby dookoła domu czy bloku. Jeśli nie leży to w Twoim zasięgu, ćwicz w domu. W Internecie znajdziesz dużo propozycji.



# 2

## Ustal codzienną rutynę

Skoro tyle niepewności wdiera się obecnie do naszego życia, to spraw by przynajmniej Twój dzień miał pewien rytm i punkty stałe. To będą Twoje punkty oparcia. Uwierz mi, że im więcej niepokoju i napięcia, tym solidniejsze ramy powinniśmy sobie stworzyć. Taki stały rytm i cała przewidywalność, która się wraz z nim pojawia, może pomóc również Twojemu dziecku. Może będzie spokojniejsze?



# 3

## Nie pozwól zalać się złymi wiadomościami

Nie ma sensu wystawiać się na bombardowanie tymi wszystkimi przerażającymi liczbami i innymi mało optymistycznymi informacjami. Sięgaj do wiadomości raz dziennie. To wystarczy, żeby być na bieżąco. Jeśli to również niebezpiecznie mąci Twój spokój, poproś kogoś bliskiego, by śledził rozwój wydarzeń i aktualne zalecenia, a sama skup się na tym, na co masz wpływ. Pamiętaj, że im spokojniejsza będziesz, tym delikatniej przez te wszystkie zawirowania przejdą Twoje dzieci.



# 4

## Postaw sobie cel

Postaraj się spędzić tak dużo czasu, jak tylko zdołasz, na czymś budującym. Na przykład, naucz się czegoś nowego. Rób coś, na co nigdy nie miałaś czasu. Te cele nie muszą być powalające. To może być coś, co zajmie 15 minut dziennie. Ustal ze swoim partnerem lub innym domownikiem, żeby przejął w tym czasie opiekę nad Maluchem. Ważne, żeby przynosiło Ci poczucie sensu, satysfakcję lub po prostu przyjemność.



# 5

## Odkryj swój potencjał

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, jakie cechy osobowości pozwalają Ci radzić sobie z różnymi trudnymi sytuacjami, których doświadczasz? Siądź na spokojnie z kartką papieru i długopisem. Wypisz wszystkie naprawdę trudne sytuacje w swoim życiu, z którymi sobie poradziłaś. Na pewno było ich sporo. Wypisz też wszystko, co przychodzi Ci do głowy, co pomaga Ci radzić sobie z przeciwnościami losu: cechy, które posiadasz; tryby funkcjonowania, w które wchodzisz, gdy robi się trudno; wzmacniające przekonania, którymi kierujesz się w życiu; ludzie, którzy są dla Ciebie źródłem wsparcia. Badaj swój potencjał, aż sama siebie przekonasz, że możesz być dla siebie oparciem. Brzmi dobrze, prawda?



# 6

## Pozostań w kontakcie z osobami, na których Ci zależy

Wykorzystuj dostępne rozwiązania (np. telefon, Skype), by pozostać w kontakcie z ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni. Być może ten czas pomoże Ci też zweryfikować, kto się dla Ciebie naprawdę liczy. To właśnie o nich będziesz się martwić. Za nimi będziesz tęsknić. Nawet jeśli dopada Cię lęk lub depresyjne myśli, które sprawiają, że najchętniej zakopałabyś się w mysiej norze, staraj się temu nie ulegać. Nie wchodź w to błędne koło. Pamiętaj, że rozmawiając o tym, co czujesz, osłabiasz napięcie i przykre emocje. Rozmowa naprawdę ma moc!



# 7

## Zadbaj o relacje

Pozostawanie całymi dniami ze swoją rodziną na ograniczonej czterema ścianami przestrzeni może być nie lada wyzwaniem! W końcu to właśnie wobec najbliższych odczuwamy największą gamę uczuć, także tych, z którymi najtrudniej nam sobie poradzić. Skoro jednak dostaliśmy od losu takie wyzwanie, warto zastanowić się, jak je rozegrać na naszą korzyść. Być może nie jest to dobry moment na trudne rozmowy, bo jednak większość z nas jest przynajmniej poddenerwowana obecnym stanem, w jakim znajduje się świat.



Może lepiej wykazać tak dużo dobrej woli, jak to możliwe i zrobić razem coś miłego? To może być coś tak prozaicznego jak wspólne gotowanie lub urządzenie balkonu. Jeśli poczujecie, że troszczycie się o siebie nawzajem i stanowicie zgrany zespół, dostaniecie zastrzyk dobrej energii i sił potrzebnych do pokonywania tych wszystkich wyzwań, które los teraz przed nami stawia. Czasem niewielkie drobiazgi potrafią zdziałać wiele dobrego.

# 8

## Doceniaj drobiazgi i wyrażaj wdzięczności

Czy zauważasz różne rzeczy, drobne albo wielkie, które robią inni, a dzięki temu nasze życie staje się piękniejsze? To może być śniadanie zrobione przez męża/partnera albo pierwsze kroki naszego dziecka, które tak wspaniale jest obserwować.

Coś pysznego, co ugotował ktoś bliski. Posprzątana kuchnia, do której miło wejść. Być może warto docenić, że jest w naszym życiu ktoś, kto nas tak dobrze zna, komu możemy się wyplakać w ramię albo z kim dzielimy się swoją radością. Jak często zdarza nam się mówić bliskim, jak są dla nas ważni? Czy zdarza nam się mówić im konkretnie, co wnoszą do naszego życia? Spróbuj wyrażać wdzięczność, a stanie się magia. Oczywiście, nie zapomnij o wdzięczności dla siebie!



 baby design



**#MamaTrzymaBalans**