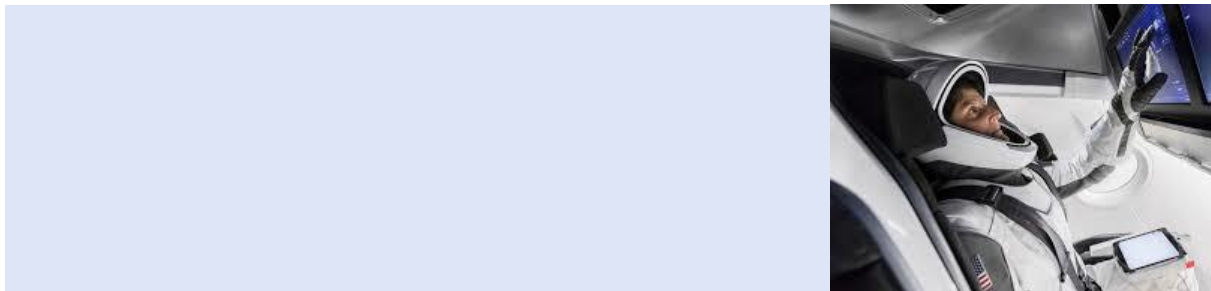


JAK PORADZIĆ SOBIE Z IZOLACJĄ W CZASACH KWARANTANNY?



Przyszedł taki moment w naszym życiu, w którym świat się zatrzymał, a my razem z nim. Wszystkie ważne dotąd sprawy zostały odłożone na „potem”, spotkania, wizyty, plany, zobowiązania. Dla jednych z nas będzie to chwila wytchnienia, dla innych trudna do zniesienia sytuacja. Kwarantanna związana z epidemią koronawirusa zmusiła nas do niewiarygodnych wyrzeczeń. Może ktoś właśnie się zakochał, a może ktoś inny chciał zadbać o formę, jeszcze ktoś kupił wymarzone wczasy, zaplanował ważną imprezę, a tu nagle mówią nam STOP. Mogą nam w związku z tym towarzyszyć różne emocje: strach przed nieznanym, niepewność, ale też złość, ochota by się zbuntować.

Spróbujmy popatrzeć na tę sytuację jak na przygodę, wyobraźmy sobie, że jesteśmy astronautą w kosmosie. W sumie warunki podobne: zamknięci w pomieszczeniu, potrzeby zredukowane do minimum, brak możliwości wyjścia na zewnątrz, ograniczony lub niemożliwy kontakt z ludźmi.

Na portalu dziennika New York Times astronauta Scott Kelly podzielił się swoimi radami, jak najlepiej zorganizować sobie czas podczas długiej izolacji w czasie epidemii.

Kelly to amerykański astronauta, który na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS) spędził niemal rok. Znany jest z udziału w eksperymencie, w którym NASA badała wpływ długiego pobytu w przestrzeni kosmicznej na organizm, porównując Scotta do jego pozostającego na Ziemi brata bliźniaka.

W swoim artykule w NYT Kelly podkreśla, jak **ważne jest trzymanie się narzuconych ram czasowych**. Na orbicie jego każda chwila była zagospodarowana. Zaznacza przy tym, że należy pamiętać również o wyznaczeniu sobie chwili na relaks, który w jego przypadku polegał na wieczorach filmowych z resztą załogi. Kluczowe są również **regularne godziny snu**. Kelly wspominał, że w kosmosie najbardziej brakowało mu wychodzenia na dwór i cieszenia się przyrodą. Z tęsknoty za planetą on i jego załoga zaczęli uprawiać kwiaty oraz "słuchać nagrań śpiewu ptaków, szumu drzew, a nawet bzyczenia komarów". Powołując się na badania udowadniające, że **obcowanie z naturą** – podobnie jak trening – pozytywnie wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne", zachęcił, by **jakakolwiek forma ruchu była codziennością podczas kwarantanny**. Zaapelował przy tym, by "utrzymać co najmniej dwa metry odległości od innych". Oprócz tego zalecił poświęcenie się **hobby**. Może to być majsterkowanie, granie na instrumencie lub lektura książki – bez ciągłego sprawdzania powiadomień. Kelly polecił także **prowadzenie dziennika**. "Nawet jak nie napiszesz potem książki, spisywanie swoich dni ułatwi umieścić

codzienne doświadczenia w perspektywie czasowej" – twierdzi. Astronauta wezwał ponadto, by **wykorzystywać możliwości mediów społecznościowych** i regularnie łączyć się ze swoimi bliskimi.

W naszej ocenie, czas spędzany w domu podczas ogólnospołecznej kwarantanny może być dobrym czasem na poprawę swoich relacji rodzinnych. Pomocne w tym względzie mogą być wspólne zabawy, gry planszowe (do tekstu dołączamy dwie gry rodzinne, dotyczące relacji, znalezione w Internecie), jakaś gimnastyka, ale też banalne czynności dnia codziennego, jak na przykład gotowanie, które warto wykonywać razem. Spędźmy aktywnie czas z drugą osobą – pomóżmy komuś w jego zadaniach domowych. Ale nie popadajmy w tym względzie w skrajność. Warto też zadbać o własną przestrzeń i moment tylko dla siebie.

Poza najbliższą rodziną, są jeszcze znajomi, przyjaciele, ludzie, z którymi na co dzień spotykamy się na zajęciach lekcyjnych, z którymi trenujemy lub dzielimy pasje, sąsiedzi (cała sieć społecznych powiązań). Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, przenieś stare znajomości z realnego świata do wirtualnego. Rozmawiaj przez komunikatory z osobami, z którymi lubisz się kontaktować. Organizuj video konferencje z bliskimi. Interesuj się też innymi, odzywając się także do tych osób, z którymi nie utrzymujesz bardzo bliskich kontaktów, aby spytać jak im się wiedzie.

Pozostań też aktywny umysłowo i twórczy. Nie zapomnij o rozwijaniu własnych pasji. Poświęć czas na czytanie wartościowych książek, słuchanie muzyki oraz oglądanie filmów, co do tej pory nie było zbyt dużo czasu. A może warto robić to w szerszym gronie, pozwalając sobie później na dysputy, dyskusje i dyskusyjki? Zainwestujmy w rozwój osobisty lub umiejętności. Nienajgorszym pomysłem może być też zapisanie się na jakiś kurs online. Postaraj się też wykorzystać wolny czas na to, by dowiedzieć się czegoś nowego o świecie, poszerzyć swoją wiedzę ogólną.

Bardzo ważne w obecnej sytuacji wydaje się być też **zachowanie zdrowego dystansu oraz rozumiejącej i akceptującej postawy wobec otaczającej rzeczywistości**, przyjmując perspektywę, iż realizowanie zasad kwarantanny nie jest reżimem więziennym, lecz szansą na to, by nas wszystkich ochronić

Opracowali: mgr Monika Korczak, psycholożka i terapeutka, oraz mgr Sławomir Szpak, psycholog, terapeuta.