

# Jak radzić sobie z PSYCHICZNYM ZMĘCZENIEM

Mija właśnie trzeci miesiąc, odkąd nasze życie wywróciło się do góry nogami, odkąd społeczna izolacja i wszelkie związane z tym obostrzenia z powodu pandemii, skutecznie utrudniły nam codzienne funkcjonowanie. Na początku była ekscytacja, szczególnie wśród uczniów, u których wizja niechodzenia do szkoły, wydawała się czymś fajnym i wyczekiwany. Z jednej strony ekscytacja, z drugiej strony przerażenie i stres związany z tak nagłą zmianą codziennego życia, zamknięciem prawie wszystkiego wokół i koniecznością zostania w domu. Po tym czasie, pomimo powolnego powrotu do „normalności“ i otwieraniem kolejnych miejsc, zmęczenie sytuacją nie oszczędziło w zasadzie nikogo. Nie wspominając już nawet o ludziach, którzy w tym czasie dawali z siebie dwa razy więcej (lekarze, aptekarze, medycy, ekspedienci, pracownicy służb i inne zaangażowane osoby), my, zwykli ludzie również odczuwamy zmęczenie. Nie wiąże się ono jednak tak bardzo z obciążeniem fizycznym, ale z obciążeniem psychicznym związanym z COVID-19.

**Źródłem zmęczenia jest nasza psychika, przeżywany stres i lęki, które dotknęły w jakimś stopniu niemalże każdego. Przeciążenie monotonią dnia codziennego, brak lub nadmiar stymulacji, dodatkowe obowiązki i wymagania, wszystko to i o wiele więcej, może przyczyniać się na odczuwane przez nas ogólne przeciążenie i zmęczenie.**

**Zanim jednak świat wróci do normalności, może minąć jeszcze nawet rok...**

## Jak działa nasz organizm i skąd to poczucie zmęczenia?

W czasie domowej kwarantanny wiele osób skarży się na zmęczenie, które dając objawy fizyczne, ma jednak podłoże bardziej psychiczne.

Senność, brak motywacji i chęci, apatia, bóle głowy, oczu... wszystkie te oraz inne objawy mogą być skutkiem stanu niepokoju i lęku, który towarzyszy nam od wielu tygodni. Według badań ogólne zmęczenie w takiej sytuacji, jest jak najbardziej realne i uzasadnione. Stres wprawia organizm w stan czuwania (czyli reakcję fizjologiczną), co w dalszej perspektywie może skutkować zmęczeniem w sferze fizycznym. Zmęczenie psychiczne konsekwentnie wpływa na ogólne zmęczenie, dając tym samym także objawy czysto fizyczne.

## Jak sobie z tym poradzić i jak próbować odzyskać energię?

### 1. FAZY ADAPTACJI

#### ***Po pierwsze – świadomość!***

Dobrze jest mieć świadomość, że każde zmiany i proces adaptacji do nich przebiega etapami i wymaga czasu. Odejście od znanego porządku codzienności, nabieranie nowych nawyków i przyzwyczajanie do nowego, destabilizuje i konfrontuje nas z nieznanym, co rozchwiewa nasze poczucie bezpieczeństwa. Przystosowanie się do tego wymaga czasu i zazwyczaj wygląda podobnie.

Pełna adaptacja zajmuje około 3 miesięcy, a więc w tym momencie jesteśmy już blisko akceptacji nowej rzeczywistości i przystosowania do niej, jednak niekoniecznie wpływa to pozytywnie na nasze poczucie ogólnego zmęczenia.

Pierwszy tydzień adaptacji to zazwyczaj trudny czas, wiąże się z bolesnym zerwaniem z dotychczasowymi przyzwyczajeniami i wprowadzaniem nowych nawyków. Najtrudniejszy moment trwa 4-5 dni, po tym czasie sytuacja staje się bardziej przewidywalna.

Kolejne tygodnie, w tym przypadku związane z izolacją z powodu koronawirusa, mogły wywoływać różne emocje i nastroje, od przygnębienia, lęku, stresu, po płacliwość, drażliwość, złość – całe spektrum emocji. I jest to etap jak najbardziej normalny. Sposoby na radzenie sobie z tymi reakcjami były opisywane we wcześniejszych poradach i wskazówkach.

## **2. STRUKTURA DNIA**

### ***Po drugie – struktura dnia!***

Aby uniknąć apatii i braku motywacji, czy w efekcie przeciążenia, należy opracować plan dnia, plan działania na każdy dzień i starać się ściśle go przestrzegać. We wcześniejszych poradach również była już na ten temat mowa, ale warto przypomnieć, iż ustalanie takiego planu dnia pozwala na poczucie kontroli i panowania nad swoim życiem. Pomaga również ograniczyć i nie dopuszczać do zalewania nas poczuciem „zmarowanego czasu”, bezsilności, wycofania.

Oczywiście, można od czasu do czasu pozwolić sobie na spanie do południa, czy snucie się po domu w piżamie przez pół dnia, ale w dalszej perspektywie, taki nieustrukturyzowany plan dnia skutecznie może pozbawić nas energii, chęci i motywacji. Ważne jednak, by w ciągu dnia zawsze znalazł się czas również na odpoczynek i przyjemności.

## **3. SEN I ODPOCZYNEK**

### ***Po trzecie – dobry sen!***

Lęk i niepokój, który towarzyszy nam od początku pandemii, ma bardzo duży wpływ na nasz wypoczynek i sen, potęgując poczucie zmęczenia. Lęk, niepokój, niepewność, a później strach i przerażenie (ciągłe informacje o niepokojących danych, czy kolejnych restrykcjach), wszystkie te uczucia prowadzą często do pogorszenia jakości snu, co z kolei powoduje niewyspanie i rozdrażnienie w ciągu dnia.

Aby sobie z tym poradzić, jednym z lepszych sposobów jest aktywność fizyczna. Ćwiczenia online (choćby lekcje w-f i zadania do wykonania), wirtualne ćwiczenia dostępne w Internecie, spacer, ćwiczenia fizyczne na własnym podwórku, czy w pokoju – wszystkie te formy dozwolone, a zmęczenie fizyczne dzięki temu wpływa na zmniejszenie poczucia przytłoczenia i przeciążenia, ułatwia zaśnięcie i poprawia jakość snu. Świeże powietrze i kontakt z naturą naprawdę działa, więc o ile to możliwe korzystajmy z tego, tym bardziej, że obecne restrykcje pozwalają już na bezpieczne korzystanie z ruchu na świeżym powietrzu.

## **4. PLANOWANIE**

### ***Po czwarte – planowanie!***

Czas izolacji, pomimo powolnego powrotu do większej normalności, można również wykorzystać na zrobienie planów. Nadal nie wiadomo, jak latem będzie nasz świat funkcjonował, wiele z imprez, czy innych większych uroczystości jest odwołana, wiele z nich przekładana na terminy późniejsze. Jednak optymistyczne nastawienie do przyszłości i wyczekiwanie na realizację naszych planów i celów, może zmniejszyć nasz niepokój i poczucie zmęczenia.

### **Kilka ważnych kwestii mogących poprawić nasze poczucie zmęczenia:**

- **KOMPUTER/TELEFON** - korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych w ograniczonym zakresie, tak aby poza pracą, czy nauką zdalną starać się jak najmniej korzystać z tej formy spędzania czasu wolnego;
- **SEN** - ilość i jakość snu – pilnować godzin przeznaczonych na sen i starać się o dobrą jakość snu codziennie;
- **ODŻYWIANIE** - zdrowo się odżywiać, spożywać posiłki w sposób regularny i nie przejadać się, unikać też podjadania i niezdrowych przekąsek, a wspólne posiłki z rodziną są jak najbardziej zalecane;

- **ODPOCZYNEK** - każdego dnia znaleźć czas na odpoczynek i regenerację – wyciszenie, dbanie o nasze myśli i spokój, mieć czas dla siebie samego i wykorzystać go tak, jak się lubi (czytanie książek, malowanie, rysowanie, zabawy ze zwierzakami, zabawy, układanie puzzli, gry towarzyskie, pasje i hobby itp.),
- **RELACJE** - dbanie o relacje z innymi – kontakty online, rozmowy telefoniczne, videoczaty – sporo możliwości w przypadku ograniczeń kontaktów na żywo,
- **ODPUSZCZENIE** – nie wszystko trzeba zrobić od razu. Dla wielu osób, pandemia i aktualny czas wiąże się z podwojeniem obowiązków i pracy. Dobrze jest, gdy poprzez plan dnia realizujemy te najważniejsze sprawy w sposób regularny, a te które można wykonać w terminie późniejszym, zostawić na później. Czasem trzeba też po prostu odpuścić, ponieważ poczucie ciężenia nad nami różnych spraw do załatwienia skutecznie wywołuje napięcie, stres i niepokój. Jeśli coś nas przytłacza, spróbować to odpuścić, przekazać komuś innemu, poprosić o pomoc? Sprawy pilne – praca, nauka zdalna, zadania domowe i inne konieczne do zrobienia sprawy – najlepiej realizować na bieżąco, a drobne opóźnienia i zaległości wykonać w wolnej chwili. Nawarstwianie się zaległości i spraw do zrobienia nie pomaga.
- **WEEKEND** – weekend to czas na odpoczynek i regenerację. Dobrze, gdy można sobie pozwolić i na odrobinę lenistwa i na trochę fizycznego zmęczenia (spacery, zabawy i czas w ogrodzie). Ważne też, by w weekend wejść z czystą głową i niewiszącymi nad nami sprawami do wykonania.