

Wyhamuj nawyki, wyłącz Internet. Jak wypoczywać w pandemii?



Magdalena Kuszewska Data: 23 marca 2021

– Wcześniej większość z nas żyła jak chomik w kołowrotku: nieświadomie, bez zdobywania wiedzy o sobie. I kiedy przyszła pandemia, dużo ludzi zareagowało kryzysem, cierpieniem – mówi psycholog, terapeutka i coach Violetta Nowacka z gabinetu „SELF Przyjazne terapie” w Poznaniu. Nam radzi, jak warto wypoczywać w niełatwych czasach.



Fot. Unsplash

Magdalena Kuszewska: Mamy ostatnio trudności z odpoczynkiem i relaksem?

Violetta Nowacka: Tak, spore. Moi klienci oraz wielu znajomych mówią o tym, że są przemęczeni i tego odpoczynku pragną. Niektórzy uciekają w alkohol albo antydepresanty, albo w kompulsywne zakupy w sieci.

MK: Przed pandemią chodziliśmy do restauracji, do kina i teatru, jeździliśmy na wycieczki zagraniczne i tak dalej. Teraz oglądamy w domu seriale, surfujemy w sieci i... nadal jesteśmy zmęczeni.

VN: Oj, zmienia się nam definicja wypoczynku! Minął rok od wybuchu pandemii, więc warto się zastanowić, na co mamy wpływ, a na co jednak nie. I przemyśleć, jakie są nasze wartości. Wcześniej żyliśmy głównie w nawykach, w konsumpcjonizmie. Uważaliśmy, że wypoczynkiem jest wszystko to, co nam sprawia frajdę, związanego z ruchem, z nowościami, z rozwojem. Ale to nie jest odpoczynek! Wciąż nowe bodźce tylko uzależniają. Dlatego powtarzam wszystkim zmęczonym: wyhamuj nawyki, wyłącz Internet, idź na spacer. Bo tym, co wyłącza głowę i wyhamowuje stres, czyli prowokuje przywspółczulny układ autonomicznego układu nerwowego, jest: oddychanie i medytacja, masaż, mindfulness, skupianie się na pięciu zmysłach.

Azjaci potrafią to robić; oni nie mają tylu chorób układu nerwowego, nowotworów. A my jesteśmy zalani hormonami stresu, od których choruje ciało: stany lękowe, depresja, impotencja. Trzeba więc sięgnąć do dawnych, znanych sposobów odpoczynku, które są w sumie proste.

MK: Jakie konkretnie czynności pozwolą wypocząć?

VN: Gotowanie, sporty z widzialnym wynikiem, rozbijanie obozu, survival. A także kreatywne działania, bo wszyscy mamy w sobie gen twórczości: malowanie, szydełkowanie, robienie kolaży, gry planszowe i strategiczne. Tworzenie aktywuje płaty czołowe w korze nowej w mózgu. Badacze traumy dowiedli, że aktywowanie ich zapobiega zespołowi stresu pourazowego PTSD. Ważne jest robienie tego, na co mamy wpływ i co daje ekstra poczucie sprawczości. To czynnik antydepresyjny, który pozwala wzmocnić charakter. Nawet na wakacjach warto mieć agendę działania. A na co dzień, zamiast wyskakiwać na balkon na papierosa, lepiej nauczyć się oddychać świadomie.

MK: Świadomy oddech, czyli...?

VN: Wydech ma być dwa razy dłuższy niż wdech. Właśnie ten oddech najbardziej gwarantuje nam odprężenie, choć oczywiście jest to niemożliwe przez cały czas. Ale byłoby super, gdyby ludzie uświadomili sobie, jak ten rodzaj oddechu pomaga wyhamować układ nerwowy. Wystarczy 5 minut dziennie takiego nawyku.

MK: Do niedawna moim ulubionym nawykiem były intensywne podróże i częste wyjścia.

VN: Wiele osób jest przywiązanych do konkretnych pomysłów i sposobów życia, w których czują się szczęśliwi. Ale teraz część z nich skupia się tylko na braku, co na pewno nie pomaga. Niedawno poszłam do fryzjera i wdałam się w rozmowę z inną klientką. Ona cały czas narzekała, że nie może nigdzie wyjechać, więc nie jest w stanie odpocząć. „Kiedy ta pandemia się skończy”, powtarzała. „A jak się nie skończy przez kolejny rok lub dwa?”- zapytałam. „To oszaleję”, usłyszałam. Zaczęłam z nią rozmowę coachingową, odruchowo. Zadawałam pytania, które dawały jej szansę do zmiany myślenia: „Może warto zastanowić się nad tym, jakie inne sposoby pani może wcielić w życie, aby wypocząć?” itd. Jednak uparła się przy swoim sposobie myślenia. Wiele osób trzyma się starych nawyków, niosąc na sztandarze swoje cierpienie. Choć na szczęście inni zorientowali się, że pewne nawyki ulegają zmianie w nowej sytuacji.



Fot. Violetta Nowacka (arch. prywatne)

VN: Od czego można zacząć naukę relaksu, żeby poprawić sobie humor?

MK: Bardzo ważne jest podtrzymywanie kontaktów, choćby telefonicznych, z innymi. Pandemia to czas, kiedy relacje mają szansę stanąć w prawdzie. Warunek: doberzmy sobie odpowiednich ludzi. Poza tym jest tyle rzeczy, które sprawiają radość i spowalniają nas, jak choćby medytacja. Są specjalne aplikacje w telefonie, które jej uczą. Zawsze na początek warto uspokoić oddech i myśli. Wiele czynności da się samodzielnie wykonać w domu: masaże, peelingi i maseczki. Na stres dobrze robi choćby odbijanie i ściskanie małej piłki, poza tym bębnienie do rytmu, recytowanie mantr czy modlitw, głośne śpiewanie i taniec. Poza tym bieganie, joga, odgrywanie

scenek. Relaksem jest zabawa z psem, głaskanie go. Polecam też trening uważności: skupianie się na prostych czynnościach, tu i teraz, jak na przykład smakowanie kawy o poranku.

MK: To, o czym Pani mówi, jest właściwie dostępne dla każdego, bez względu na stan finansów i talent. A wyjazd na Malediwy, co dla wielu jest tożsamy z najlepszym relaksem, to luksus zarezerwowany dla nielicznych.

VN: I właśnie to może być dla nas szansa, tylko musimy wreszcie przestać myśleć o braku! Jedna z moich znajomych została mistrzynią w szydełkowaniu, bo na to przekierowała uwagę w pandemii. Przez wiele lat była stomatologiem, ale poczuła się wypalona, zmieniła branżę. Oto świetny przykład, jak kryzys można uczynić szansą dla siebie.

MK: Ważne słowo. Szansa.

VN: Wcześniej większość z nas żyła jak chomik w kołowrotku; nieświadomie, bez zdobywania wiedzy o sobie. I kiedy przyszła pandemia, dużo ludzi zareagowało kryzysem, cierpieniem. A żeby w kryzysie znaleźć szansę, trzeba mieć w sobie pierwiastek zaciekawienia albo już być na ścieżce rozwoju.

MK: „Proszę iść do lasu”, „Proszę wyciszyć telefon”. Zaleca Pani proste rozwiązania klientom?

VN: Oczywiście. Szczególnie tym, którzy mają zakłócenia układu nerwowego. Mówię wprost: to ABC, które zapewnia nam zdrowie psychiczne. Warto pojednać się z przyrodą, z powolnym ruchem. Czy wie Pani, że już 25 minut spaceru dziennie jest naturalnym antydepresantem? Są na to dowody naukowe. Warunek: trzeba zwolnić i jednocześnie odciąć te źródła nawyków, które rozbudzają układ nerwowy. Czyli nałogowe używanie telefonu, słuchanie muzyki, ilość bodźców.

MK: Uff, mimo wszystko mamy wpływ na to, czy i jak wypoczniemy.

VN: W ogóle poczucie sprawczości to ważny kierunek. Wpływajmy na to, na co możemy. Celowe działania, które mają widzialny wynik, podnoszą poziom satysfakcji. Załatwianie spraw z pełnym zaangażowaniem i do końca wyzwala hormony szczęścia. Czas zrobić coś, o czym zawsze się marzyło, ale brakowało czasu.



Fot. Violetta Nowacka (arch. prywatne)

JAK WYPOCZYWAĆ W PANDEMII

PROSTE RADY psycholog i coacha Violetty Nowackiej.

- Wyhamuj nawyki, które przynoszą zbyt wiele bodźców: Internet, seriale itd.
- Dbaj o ciało- wysypiaj się i odżywiaj dobrze.
- Regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne lub dużo spaceruj.
- Rezerwuj pewną ilość czasu wyłącznie dla siebie.
- Unikaj nadmiaru środków chemicznych i lekarstw.
- Utrzymuj stałą aktywność intelektualną i towarzyską.
- Otwarcie wyrażaj swoje uczucia i opinie.
- Stosuj ćwiczenia relaksacyjne, medytacyjne, wzmacniaj się psychicznie.