**Drodzy Uczniowie.**

 Obecna sytuacja związana ze stanem pandemii może powodować, że każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu odczuwa lęk.

 Głównymi emocjami, które towarzyszą nam w czasie pandemii, oprócz lęku są frustracja i zmęczenie. Obawiamy się o zdrowie swoich najbliższych i swoje, boimy się również tego że pandemia będzie trwała zbyt długo. Frustracja wynika przede wszystkim z niemożności normalnego wykonywania swoich obowiązków, ulubionych form spędzania wolnego czasu, braku bezpośrednich kontaktów i zabaw z rówieśnikami. Boimy się zagrożeń związanych z pandemią – przede wszystkim tych zdrowotnych. Negatywne emocje wynikają również z swoistego braku kontroli nad zaistniałą sytuacją, z codziennych ograniczeń, które są nakładane na nas w odgórny sposób.

 **Jest jednak parę sposobów, aby go obniżyć.**

1. Przede wszystkim dawkuj sobie informacje na temat wirusa i zwracaj uwagę, aby takowe czerpać z rzetelnych źródeł. Ograniczmy np. do 2 godz. dziennie słuchanie wiadomości w radiu czy telewizji.
2. Co więcej, gdy pojawi się lęk, spróbuj zająć swój umysł jakimś zadaniem, to powinno wyciszyć emocje i napięcie. Licz np. od 100 do 0 wymieniając tylko liczby parzyste.
3. Dobrym sposobem na rozluźnienie są również różnego rodzaju wizualizacje, a więc wyobrażenie sobie, przypomnienie ciekawie spędzonych wakacji, oraz tego jak się wtedy czuliśmy, jakie emocje nam towarzyszyły. Skup się na tej myśli maksymalnie, a na pewno napięcie opadnie.
4. Inną metodą na poradzenie sobie z lękiem jest również akceptacja, iż on występuje w pewnym nasileniu oraz mówienie o nim bez oceniania ze strony innych.
5. Rozmawiaj z rodzeństwem lub z innym członkiem rodziny albo spisz swoje myśli na kartce. Pozbędziesz się w ten sposób napięcia, przyznasz się do lęku.
6. Jeżeli pojawiają się myśli powodujące lęk, możesz głośno lub w myślach powiedzieć im: STOP. Przerwij je. Co więcej, możesz również wyobrazić sobie, że te negatywne myśli spisujesz i przywiązujesz do balonu, który odlatuje (jest to forma autosugestii).
7. Innym sposobem jest również wykonanie 10 głębokich wdechów i wydechów czy po prostu wysiłek fizyczny.
8. Odżywiaj się regularnie.
9. Rób coś, co sprawia Ci przyjemność.
10. Znajdź sobie nowe hobby.
11. Dbaj o higienę.
12. Utrzymuj kontakty online z przyjaciółmi i bezpośrednie z członkami rodziny, którzy potrafią Cię wesprzeć. Dziel się własnymi problemami i obawami z innymi.

Sposobów jest więc dużo, każdy z WAS powinien wybrać ten, który odpowiada mu najbardziej.

 ***Pamiętajcie w każdej chwili możecie się ze mną kontaktować ( mój adres email znajduje się na stronie szkoły ). Chętnie z każdym porozmawiam. Jestem do Waszej dyspozycji . Pozdrawiam Wasz wszystkich serdecznie i życzę dużo siły w wytrwałości , w tym trudnym, dla wszystkich czasie.***

Bogumiła Bubula

pedagog szkolny

Żródło : Korona wirus- życie w czasie pandemii. <https://uniwersyteckie.pl/>

Jak radzić sobie z lękiem przed korona wirusem . <https://www.medicover.pl/>