

Anna

Jak nie mieć poczucia winy, że nie można pomóc innym tak bardzo jak by się chciało bo ma się swoją rodzinę?

Poczucie braku wpływu może prowadzić do bezsilności, rodzić frustrację. Warto szukać obszarów wpływu - tego jak możemy pomóc. Co mogę zrobić. Gdzie mogę przyłożyć palec, a gdzie całą rękę.

Karolina

Co sądzi pani o codziennym oglądaniu wiadomości jeżeli sprawiają, że czuje się niekomfortowo i czuje niepokój? Czy powinnam je ograniczyć?

Jeśli sprawiają, że czuje Pani silny niepokój - warto je ograniczyć i sprawdzić jak to na Panią wpłynie.

Nicola

Czy ma Pani jakieś rady dotyczące zdrowia psychicznego w obliczu rzeczy, która się teraz dzieją?

Starajmy się mimo wszystko nie zapominać o sobie i swoim życiu, swoich obszarach wpływu. To nie egoizm. Pozwoli nam to nie tylko nie mieć zaległości w swoich obowiązkach, które nie zniknęły, a także pozwoli poczuć się bardziej tu i teraz.

Izabela

Mieszkają u mnie uchodźcy, mama z dziećmi, czy mogę jakoś wesprzeć ich sama?

Myślę, że samo przygarnięcie ich pod swój dach to ogromne wsparcie. Jeśli myślisz o wsparciu emocjonalnym - bądź obok, daj przestrzeń i sygnał, że jeśli chcą porozmawiać o swoich odczuciach - jesteś. Niemniej pamiętaj, że to bardzo specyficzna sytuacja i ich odczucia mogą być przytłaczające, a chwilami nawet niezrozumiałe - sprawdź czy jesteś gotowa by się z tym zmierzyć. Wsparciem może być także wzięcie ich na spacer, pokazanie okolicy, pomoc przy poszukiwaniu pracy.

Karolina

Poleci Pani jak nie zamartwiać się sytuacją która jest na świecie?

Starajmy się oddzielać sytuację na świecie od naszego życia. Jesteś tu i teraz. Twoje życie, prawdopodobnie fizycznie nie uległo zmianie. Kotwicz się na swoich obowiązkach, swoich radościach i wdzięcznościach.

Patrycja

Jak wspierać maluszka który ma 3 lata, jeszcze nie rozumie co się dzieje ale jednocześnie słyszy telewizję i zadaje pytania i też się martwi?

Takiemu maluchowi zdecydowanie warto ograniczyć bodźce z telewizji. Zadbać o jego emocje, uspokoić lęk - pokazać, że nas to nie dotyczy. A jeśli zadaje pytania - warto odpowiadać adekwatnie do jego wieku i poziomu rozumienia - np. "wojna jest wtedy gdy 2 kraje się mocno kłócą". Bez wybiegania w szczegóły i poza jego pytania.

Izabela

Czy mocne zamartwianie się sytuacją może wprowadzić mnie w depresję?

Trwanie w długim stresie, zamartwianie się, czyni nas bardziej podatnymi na kolejne negatywne emocje - może w efekcie prowadzić do depresji. Dlatego tak ważne jest, by dbać o siebie, dawać ujście stresowi i lękowi. A jeśli temat waży dużo i zamartwianie się przejmuje władzę nad Tobą - rozważ wsparcie psychologa, by to przerwać.

Paulina

Czy taki lekki stres też może płynąć na dziecko?

Jeśli czujesz, że nie jest to stres, który mocno na Ciebie oddziałuje - spokojnie. Niemniej warto dbać o siebie, by ten spokój możliwie jak najbardziej utrzymać i w ten sposób - dbać też o swoje dziecko.

ANKA

Co sądzi Pani o technikach oddechowych na uspokojenie?

Dla wielu osób są bardzo pomocne w opanowywaniu lęku. Warto spróbować czy jest to coś, co nam też pomoże. Pamiętajmy tylko by zwrócić uwagę aby wydech był dłuższy niż wdech, bo to moment naturalnego rozluźnienia organizmu.

Paulina

Poleci pani jakieś książki motywujące?

Zależy do czego? :)

Karolina

Jak wybierać psychologa?

Warto zastanowić się z kim będzie mi się najbardziej komfortowo rozmawiało - z kobietą, czy mężczyzną? W jakim wieku? Wielu psychologów prowadzi konta w social mediach, gdzie można poznać wartości, jakimi się dana osoba kieruje, jaki ma styl pracy. To może być wskazówka do tego, czy mi z tą osobą będzie komfortowo.

Monika

Jeżeli już pojawi się u mnie niepokój to jak sobie z nim poradzić?

Warto zastanowić się, co do tej pory mi w sytuacjach stresu pomagało? W sytuacji wojny jesteśmy pierwszy raz w życiu, ale wszyscy zdawaliśmy egzaminy, stresowaliśmy się przed ważnymi rozmowami. Co nam wtedy pomagało? Muzyka, spacer, sprzątanie, sport, rozmowa z kimś bliskim? Sięgnijmy po te rozwiązania.

Karolina

Mój partner jest Ukraińcem poszedł walczyć, jak radzić sobie takim stresem?

Lęk o bliskich i stres z tym związany jest bardzo naturalną reakcją. Poobserwuj się na co dzień - kiedy jest Ci nieco lżej? Co pozwala Ci trwać mimo tak trudnej sytuacji? Namierz swoje zasoby i sieć wsparcia. Pielęgnuj to, by dbać o siebie. A jeśli potrzebujesz wsparcia specjalisty - nie wahaj się sięgnąć po pomoc psychologa.

Nicola

W tych czasach jak coś się stało to np. ludzie rzucali się na paliwo i papier, czy można jakoś oddzielić faktyczne lęki od takich sztucznych?

Te reakcje ludzkie są pewnym sposobem na radzenie sobie ze stresem. Będę się bezpieczniej czuła z zatankowanym autem? Ok, zatankuj. Niemniej tu doszło do pewnej eskalacji, nakręcania niepokoju. Warto w takich sytuacjach weryfikować w sprawdzonych źródłach, czy jest ryzyko, że zaraz tego paliwa zabraknie. I słuchać siebie i swoich potrzeb.

Magdalena95

Czy warto zrobić dziecku paszport dowód?

Myślę, że dokumenty zawsze mogą być przydatne, niezależnie od sytuacji na świecie. A jeśli dodatkowo ma nam to pozwolić spać spokojniej - warto.

Justyna

Jak się uchronić przed paniką Polaków, tankowaniem benzyny, wrabianiem paszportów?

Słuchać siebie i swoich potrzeb, swojego rozsądku. Unikajmy kontaktu z osobami nakręcającymi lęk. Jeśli to konieczne - wyciszmy niektóre grupy na facebooku, wyłączmy telewizor. Sprawdźmy, co nam służy.

Magdalena95

A co jeśli całkiem nie radzimy sobie z sytuacją? czy powinnam się zgłosić do psychologa?

Warto - szkoda Twoich emocji. Pójście do psychologa nie jest ostatecznością, nie jest zarezerwowane wyłącznie na bardzo kryzysowe sytuacje. To ogarnięcie czegoś z kimś zaufanym, kto Cię przez to przeprowadzi.