**Jak przetrwać w izolacji?**

Życie w izolacji jest dla zdecydowanej większości z nas nowym doświadczeniem. Już teraz, po niespełna miesiącu od wprowadzonych przez rząd obostrzeń pracownicy telefonów zaufania dla młodzieży oraz dla osób pokrzywdzonych przemocą odbierają w ciągu doby więcej zgłoszeń niż przed wybuchem epidemii. Wniosek jest jeden: jeśli nie zagospodarujemy odpowiednio powstającego w nas napięcia psychicznego, jesteśmy narażeni na niepotrzebne konflikty i pogorszenie relacji, a tym samym wtórnie pogorszy się nasze własne samopoczucie.

Są jednak ludzie, dla których izolacja jest wpisana w zawód. Astronauci, badacze polarni, marynarze stacjonujący na pokładach okrętów podwodnych, wspinacze górscy byli od zawsze zmuszeni na życie w odosobnieniu. Mimo, że to oni dokonali wyboru swojej ścieżki życiowej, mówią, że w obliczu trudności musieli nauczyć się znosić życie w odosobnieniu.

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które pomagają przetrwać „zawodowym samotnikom”.

**Trzymaj się rutyny**

Rutyna nadaje strukturę całej codzienności. Sprawia, że ma się wrażenie kontroli, a to wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Amerykańska vlogerka, Jordan Page, opracowała tzw. „Modułowy Program Dnia”, w którym proponuje, aby dzień podzielić na kilka trzygodzinnych sekcji, np. „Poranek”, „Praca poza domem”, „Praca w domu”, „Odpoczynek”, „Wieczór”. Dzięki temu można rozmieścić w czasie zadania, które muszą być zrealizowane codziennie oraz wygospodarować czas na aktywności, które chciałbyś podjąć. Pamiętaj, że rutyna nie może być nudna i warto codzienny grafik na różne sposoby urozmaicać.

**Wypracuj standardy zachowań**

NASA opracowało standardy zachowań dla astronautów, którzy wylatując w przestrzeń kosmiczną muszą przebywać ze sobą na niewielkiej przestrzeni 24 godziny na dobę. Będą one przydatne szczególnie osobom zamieszkującym niewielkie powierzchnie w blokach. Oto niektóre z nich: „współdziałaj, a nie rywalizuj”, „szukaj rozwiązań, a nie problemów”, „dawaj przykład”, „rozmawiaj, gdy coś idzie nie tak”, „zadawaj pytania”, „zachowaj spokój w czasie konfliktu”, „szanuj obowiązki innych”, „dostrzegaj zaangażowanie”, „chwal”, „okazuj cierpliwość i szacunek”, „zgłoś się na ochotnika do wykonania nieprzyjemnych zadań", "oferuj i przyjmuj pomoc”.

**Wyznaczaj cele**

Czas płynie szybciej, gdy mamy misję do spełnienia. Zrób sobie listę celów, które chcesz zrealizować. Wybierz jeden z nich. Rozpisz go na etapy i napisz, do kiedy chcesz go osiągnąć. A teraz pomyśl, ile czasu w ciągu dnia poświęcisz na dążenie do niego. Pamiętaj, aby po każdym zrealizowanym do końca przedsięwzięciu do listy celów dopisać następny. Zacznij od prostszych rzeczy, których osiągnięcie będzie stosunkowo szybkie. Naukowcy dowiedli, że porażki i sukcesy mają wpływ na neurobiologię mózgu. Jeżeli w Twoich doświadczeniach dominują sukcesy, łatwiej będzie ci realizować kolejne cele.

**Szanuj siebie – zadbaj o ciało i psychikę**

Odżywiaj się mądrze – wybieraj pełnowartościowe produkty, prowadź zbilansowaną dietę, wypijaj zalecaną dzienną dawkę płynów (ok. 2 l), najlepiej wody.

Dbaj o aktywność fizyczną – nie rezygnuj z wysiłku fizycznego, włącz do swojej rutyny dnia taką formę aktywności, która będzie sprawiała ci przyjemność – rower stacjonarny, ćwiczenia wysiłkowe, poranna gimnastyka, pilates, taniec.

Pamiętaj o higienie osobistej.

**Nie rezygnuj z kontaktów**

W dobie Internetu i telefonów komórkowych masz możliwość prowadzenia rozmów na odległość. Wykorzystaj to - rozmawiaj z osobami, na których Ci zależy i dbaj o jakość tego kontaktu.

Zastanów się, czy w twojej okolicy są osoby starsze, przewlekle chore, będące w kwarantannie. Idąc na zakupy możesz zapytać, czy czegoś potrzebują. Będzie to pomocą dla nich, ale i dla ciebie. Pomoc innym może okazać się bardzo skuteczną strategią radzenia sobie z własną izolacją.

 *Marta Dudzińska*

 *-psycholog w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim*