

Święta w czasach pandemii

Nadchodzą Święta Bożego Narodzenia. Zupełnie inne niż te przeżywane rok temu. Czas pandemii sprawia, że radość ze zbliżających się świąt jest dużo mniejsza niż dotychczas. Wszechobecne maseczki, jednorazowe rękawiczki ochronne, płyny do dezynfekcji ustawione na każdym rogu, dystans społeczny, a także przymusowa izolacja i nauczanie zdalne, które pomimo pewnych zalet jest zarówno dla uczniów jak i dla rodziców sporym wyzwaniem. Święta natomiast, nie tylko te bożonarodzeniowe, służą przede wszystkim wzmocnieniu naszego zdrowia psychicznego – poprzez czas wolny od pracy, który spędzamy z najbliższymi, odpoczynek i inne rzeczy, które poprawiają nasze samopoczucie, takie jak chociażby jedzenie czy ubieranie choinki. Oczywiście pełnią one także inne funkcje np. funkcję religijną, jednak niewątpliwie służą poprawie naszego nastroju i dają wytchnienie od codziennych obowiązków. W kończącym się już 2020 roku nasza psychika została bardzo obciążona – oprócz dotykających każdego z nas indywidualnych problemów i zmartwień musieliśmy stawić czoła światowej pandemii i związanym z nią wielu negatywnym czynnikom: lęk o zdrowie nasze i naszych bliskich, kryzys gospodarczy, rosnące bezrobocie, pogarszająca się sytuacja finansowa, przymusowa izolacja społeczna. Rzeczy, które dotychczas służyły poprawie naszego samopoczucia i były świetną formą wypoczynku stały się zabronione – zamknięto m.in. restauracje, kina, galerie.

Właśnie dlatego postarajmy się, by w tym roku zbliżające się święta pomogły nam zapomnieć o pandemicznej rzeczywistości. Nie zapominajmy jednak o bezpieczeństwie i ciągle obowiązujących regułach sanitarnych. Nie rezygnujmy z kontaktu z rodziną – możemy przecież spotkać się w formie online, bo choć zdecydowanie jest to trudne i smutne to najważniejsze w tym wszystkim jest to, by móc pomimo przeszkód celebrować wspólnie czas, złożyć sobie życzenia, zaśpiewać kolędy. Pielęgnujmy w sobie wdzięczność za to co mamy – zdrowie, praca, bliscy. Natomiast jeśli czujemy, że sytuacja związana z pandemią stała się zbyt trudna lub obciążająca skorzystajmy z pomocy psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry.

Pamiętajmy, że zbliżające się święta to okazja do złapania chwilowego chociażby wytchnienia, zachęcam więc do zastanowienia się wspólnie z rodziną co możemy zrobić by zadbać i poprawić swoje samopoczucie w tym szczególnym czasie.

Życzę Rodzicom oraz Uczniom spokojnych, spędzonych w zdrowiu, nadziei i radości Świąt Bożego Narodzenia, a także wszystkiego dobrego w Nowym Roku.

psycholog szkolny
Natalia Wawrzyniak