

## Akceptacja

jak może nam pomóc w zachowaniu dobrostanu psychicznego  
w dobie pandemii i nie tylko.

Obecnie zmagamy się z sytuacją (pandemia, izolacja społeczna), która jest trudna i raczej większości ludzi się nie podoba. Nagle zaszło wiele zmian w życiu niemalże każdego człowieka w wielu krajach. Zamknięte szkoły, trudności gospodarcze, utrata lub przerwa w aktywności zawodowej, lęk o zdrowie i bliskich, ograniczenie wolności i wiele innych skutków ograniczeń.

Generalnie nie lubimy zmian, zwłaszcza nagłych a już szczególnie nie lubimy zmian na gorsze - a ta z pewnością taka jest. Zmiany powodują, że tracimy poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

Za słowami dr. Ewy Woydytło-Osiatyńskiej (doktor psychologii, psychoterapeutka, publicystka) chciałabym dziś zarekomendować podejście akceptacji. „Akceptacja to nie uczucie a wyjątkowy stan, który uwalnia nas od emocji”

Oczywiście nie chodzi o to, aby nie mieć emocji. Są one ważne i potrzebne. Jednakże warto dążyć do stanu w którym adaptujemy się do nowych warunków. Nowej rzeczywistości gospodarczej, nowych zasad sanitarnych, ograniczeń , zmian w codzienności itp. Adaptować, czyli dostosowywać się możemy wówczas kiedy wykorzystujemy zasoby będące pod ręką do funkcjonowania, rozwoju i zachowujemy równowagę oraz generalnie dobre samopoczucie. Nie cierpimy.

Warto zastanowić się nad tym na co obecnie mamy wpływ a na co nie. Nie mamy zbyt dużego i bezpośredniego na co dzień wpływu na to jakie zmiany będzie wprowadzał rząd, ile potrwa pandemia, czy będzie można jechać na wakacje, iść do szkoły, jakie będą zasady sanitarne w szkole, czy będzie szczepionka na koronawirusa i tym podobne. Możemy się nad tym zastanawiać, ale zachęcam do tego aby nie koncentrować swoich myśli nad rzeczami, na które nie mamy wpływu a które generują w nas złe samopoczucie, frustrację, złość. Tutaj właśnie pojawia się pojęcie akceptacji. Nie podoba

mi się to wszystko, ale akceptuję, godzę się z tym.

Zmieniając swoje nastawienie poprzez akceptację uwalniamy się od nieprzyjemnych emocji i stwarzamy sobie przestrzeń na wykorzystanie sił na to, na co mamy wpływ, co możemy robić.

Planując działania, na które mamy wpływ, które możemy kontrolować dają szansę na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, zadowolenia. Ponadto koncentracja na działaniach pomaga w odsunięciu „czarnych” myśli.

A co możemy planować i jak działać? : codzienne sprawy – obowiązki, odpoczynek, dbałość o zdrowie, hobby, kontakty ze znajomymi – jeśli nie realne to przynajmniej wirtualne – oraz wiele innych rzeczy.

Możemy zaplanować nasze działania uwzględniając zmiany jakie obecnie zachodzą w życiu społecznym.

Podążając za słowami modlitwy o pogodę ducha :

Boże, użyż mi pogody ducha,

Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić

Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić

I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

Milena Gawor – psycholog, psychoterapeuta uzależnień.