



RYTUAŁY CODZIENNOŚCI – OGARNIANIE ŻYCIA – DROBNE GESTY OGROMNA POMOC

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Rytuał to według słownika języka polskiego forma symbolicznej czynności wykonywanych w celu osiągnięcia pożądanego skutku. W życiu codziennym rytuały to stałe czynności, które podejmujemy każdego dnia, które porządkują nam pracę i aktywność. Mogą być proste albo złożone, powszechne albo indywidualne. Rytuały to na przykład:

- mycie zębów
- połykanie tabletek o określonej porze
- przyjmowanie posiłków o stałych porach
- szykowanie posiłków na następny dzień
- prasowanie podczas oglądania wiadomości
- poranne ćwiczenia i picie świeżego soku po wysiłku
- wspólnie picie kawy na balkonie czy w ogrodzie

Dlaczego rytuały codzienności są ważne?

Choroba wyraca życie do góry nogami, z wielu rzeczy rezygnujemy, coś zmieniamy w naszej codzienności. Choroba to szok i nowość. Dla naszego mózgu to jest sygnał – nowe, nie znam, uwaga! **Dzięki rytuałom, powtarzalności, stałości, robieniu tego co znamy nasz mózg rozpoznaje coś starego znanego. To nas uspakaja. Rytuały dają poczucie stabilności i niezmienności. Dzięki rytuałom mamy kontrolę nad częścią naszego dnia.** Lęk jest emocją, która pojawia się, gdy odczuwamy niepokój przed tym co nas czeka w przyszłości, kiedy podejrzewamy, że „stanie się coś złego”. Kiedy jednak mamy gwarancję, że w najbliższej przyszłości mamy zawsze stałe punkty aktywności to ten lęk jest mniejszy.

Czuję się bezpieczniej, bo w tym morzu niepewności są słupy, które niezależnie od tego jak silne będą fale, utrzymają się i są niezmiennie. **Większość z nas ma takie własne rytuały, które mogą być związane z pracą, rodziną, przyjemnością, dbaniem o siebie. Ważne jest to, żeby je pielęgnować i pamiętać o nich.** Szczególnie wtedy, kiedy mamy wrażenie, że nasz cały porządek i świat legł w gruzach, gdy przeżywamy kryzys, na przykład po usłyszeniu diagnozy poważnej choroby. Należy jednak być wrażliwym na to, czy nasze rytuały nie są ucieczką od nieprzyjemnych myśli i emocji. Kiedy zauważysz, że jakaś aktywność, taka jak intensywne sprzątanie albo sport jest jedyną metodą radzenia sobie z niepokojem, bo wtedy „myśli uciekają” – zatrzymaj się.

Rytuały mają porządkować życie, a nie stwarzać okazję, aby z niego na chwilę uciec.

Pamiętaj, że odwracanie uwagi od nieprzyjemnych myśli i emocji nie sprawi, że znikną, tylko wyciszą się na czas aktywności po czym wrócą silniejsze - często przed snem, uniemożliwiając zaśnięcie. Niezwykle ważne jest to, żeby rytuały sprzed choroby były kontynuowane, szczególnie te dla nas ważne i przyjemne. Oczywiście jeżeli pozwala nam na to aktualnie zdrowie. Ich zaniedbanie wzmacnia przekonanie o niecodzienności choroby i sprawia, że ten czas jest jeszcze bardziej naznaczony wyjątkowością – częściej negatywną.



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

Jeżeli więc zachowasz swoje dawne rytuały codzienności to pokażesz sobie i innym, że choroba nie zmienia całego twojego życia i że możesz żyć dalej kontynuując swoje ulubione czynności. Podstawą jest świadomość swoich rytuałów. Napisz na kartce jakie były lub są stałe i niezmiennie czynności typowego dnia, skup się szczególnie na tych które są dla Ciebie ważne lub przyjemne. Jeżeli na tej liście widzisz same obowiązki, wymyśl przyjemne punkty które chciałbyś/chciałabyś, żeby się na niej znalazły, które będą TYLKO dla ciebie i będziesz się do nich od dziś stosować.

SPRÓBUJ UTRZYMAC JAK NAJWIĘCEJ STARYCH AKTYWNOŚCI, NA ILE POZWALA CI CHOROBA, NIE REZYGNUJ Z PROSTOTY, Z OBOWIĄZKÓW, ZE STAŁYCH ELEMENTÓW DNIA. ALBO STWÓRZ NOWE.

Na przykład:

- wypicie kawy o 9:00
- wspólny posiłek z rodziną
- wieczorny spacer po lesie
- wyjście do klubu
- gorąca kąpiel
- wieczorna modlitwa

Wśród rytuałów warto spróbować treningu wdzięczności, który może polepszyć nasze samopoczucie a nawet działać antydepresyjnie. Trening polega na tym, aby każdego wieczoru przed snem podziękować w myślach lub na głos za wszystkie dobre rzeczy, które nam się tego dnia przydały. Postaraj się, żeby było ich przynajmniej pięć a z czasem zobaczysz, że będziesz obserwować ich w naturalny sposób więcej. Taki rytuał uwrażliwi Cię na wyszukiwanie przyjemnych, dobrych i ważnych zjawisk w życiu codziennym.



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

