

Jak zachować zdrowy związek w czasie kryzysu



Skorzystaj ze wskazówek, jak dbać o swój związek w trudnych czasach.

To trudny czas, który może powodować stres, stany lękowe, frustrację i nudę. Te emocje mogą prowadzić do konfliktów w związkach. Istnieją dane wskazujące na wzrost liczby rozwodów wśród par, które objęte były nakazem pozostawania w domu. Jednak wiele osób znajduje sposoby na utrzymanie zdrowych relacji w czasach kryzysu.

Jak im się to udaje? Oto kilka rzeczy, które mogą pomóc.

- **Empatia.** Czy twój partner wydaje się dzisiaj rozdrażniony lub skwaszony? Staraj się wczuć w jego sytuację. Jeżeli wydaje się drażliwy lub emocjonalny bardziej niż zwykle, może to być reakcja na stres, jakiego doświadcza. Okaż empatię, starając się wczuć w jego sytuację.
- **Samoświadomość.** Pamiętaj, aby nie tracić kontaktu z sobą samym i własnymi potrzebami. Jeżeli czujesz się zestresowany, nie dbasz o siebie wystarczająco poprzez właściwą dietę, ćwiczenia i wysypianie się, może to negatywnie wpływać na twój stan emocjonalny. Jeżeli twój własny dobrostan jest naruszony, zwiększa to prawdopodobieństwo reagowania nawet na drobne uwagi niezgodnie z ich kontekstem. Jeżeli natomiast dbasz o utrzymanie własnego zdrowia emocjonalnego, możesz nawet żartem rozładowywać napięcie i zapobiegać kłótniom. Śmiech zdecydowanie pomaga obniżyć poziom stresu.
- **Zaplanuj czas osobno.** Jeżeli jesteście jak większość par, każde z was lubi inne zajęcia. Zaplanujcie czas osobno, by zrobić coś, co sprawia przyjemność każdemu z was odrębnie. Może to pomóc wam zmniejszyć stres. Być może twój partner lubi biegać a ty wykorzystasz czas spędzony samotnie na czytanie, na praktykowanie jogi czy uprawianie innych hobby. Jeżeli potrzebujesz przestrzeni tylko dla siebie, poproś o nią. A jeżeli wygląda na to, że twój partner potrzebuje takiej przestrzeni, zapewnij mu ją.
- **Próbujcie nowych rzeczy.** Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) zaleca podtrzymywanie więzów z partnerem na nowe, zabawne sposoby, co ma pomóc w utrzymaniu zdrowej relacji. Nie ulega to zmianie w czasach COVID-19. Oto kilka pomysłów na to, co możecie robić razem pomimo pandemii:
 - Zaplanuj randkę z domowym posiłkiem lub z kolacją dostarczoną z waszej ulubionej restauracji, a następnie spacer po najbliższej okolicy i wspólne oglądanie filmu na kanapie.
 - Zatopcie się we wspomnieniach. To może być dobry czas na przejrzenie i ułożenie starych zdjęć, może także na wspólne tworzenie albumów.
 - Zorganizujcie zdalną imprezę. Zaproście rodzinę i przyjaciół na grupową wideorozmowę. Grajcie w gry, na przykład kalambury, zorganizujcie karaoke albo konkurs talentów.

- **Okazuj wsparcie.** Pamiętaj, że odrobiną dobroci można zdziałać wiele. Niewielkie działania, jakie podejmujesz w domu by okazać partnerowi, że go doceniasz, mogą wiele znaczyć.
 - Kiedy robisz zakupy spożywcze, kup ulubioną przekąskę swojego partnera.
 - Wstań kilka minut wcześniej niż zwykle i zrób mu kawę, aby była gotowa, gdy wstanie.

Kiedy konflikt przekracza granicę

Musisz jednak pamiętać, że nie ponosisz odpowiedzialności za zachowania swojego partnera. Przemoc czy groźby zawsze są niedopuszczalne. Jeżeli stres twojego partnera staje się nadmierny, zwróć się o pomoc. Zawiadom rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów. Poszukaj wsparcia w telefonie zaufania, lub, jeżeli to możliwe, w usługach online dla osób będących ofiarami przemocy. Dowiedz się, czy lokalne ośrodki pomocy (na przykład schroniska lub ośrodki poradnictwa) są czynne i skontaktuj się z nimi, jeżeli masz taką możliwość. Jeżeli potrzebujesz pilnej pomocy lub opieki lekarza z powodu przemocy, skontaktuj się z policją lub z pogotowiem.

Źródła

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Autor: © Amplified Life

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 202892 052020 OHC