

Jak radzić sobie ze stresem wywołanym koronawirusem?

Co wiemy?

Badania psychologiczne nad kwarantanną pokazują, że ma on wpływ na naszą kondycję psychiczną

Zalecana izolacja może wywołać:

Gniew, strach, natrętne myśli

Objawy stresu wywołanego epidemią:

Nasilone obawy i lęki o zdrowie własne oraz bliskich, zmiany w rytmie snu i czuwania, zmiany w sposobie przyjmowania posiłków (nadmierne objadanie się i niejedzenie), problemy ze snem, z koncentracją uwagi, pogorszenie się stanu zdrowia w chorobach przewlekłych, zwiększenie spożycia alkoholu, tytoniu i środków psychoaktywnych.

Czynnikami stresogennymi są:

Dezinformacja, nuda, utrudniony dostęp do artykułów pierwszej potrzeby, straty finansowe, obawy przed infekcją i stygmatyzacją w sytuacji zakażenia.

Co możemy zrobić/na co mamy wpływ?

1. Znajdź w tym sens!

Odpowiedz sobie na pytanie jakie korzyści płyną z samoizolacji? Dystans społeczny to obecnie najskuteczniejszy sposób na zahamowanie rozprzestrzeniania się korona wirusa. To ochrona najsłabszych, naszych rodziców, dziadków, bliskich chorych.

2. Działaj, stwórz swój plan!

Wypracowanie nowej rutyny, stworzenie planu działania w nowej sytuacji pomoże lepiej przetrwać kryzys, da poczucie przewidywalności i sprawstwa. Pamiętaj, że są rzeczy, na które wciąż masz wpływ, to choćby proste regularne czynności, takie jak higiena osobista, posiłki o stałych porach, podział czasu na sen, pracę i odpoczynek. Wypracuj nowe nawyki, dbaj o dietę i wysiłek fizyczny to poprawia nastrój.

3. Przejmij kontrolę nad natrętnymi myślami!

Niepokojące myśli związane z epidemią koronawirusa towarzyszą większości z nas. Jeśli jednak zauważasz, że obawa przed utratą zdrowia, niepewną przyszłością spędza Ci sen z powiek, zawłaszcza coraz więcej czasu i przestrzeni, spróbuj to kontrolować. Rób to, co robiłeś przed pojawieniem się niepokojących myśli, dopuszczając przy tym uczucie niepokoju. Angażuj się w codzienne obowiązki, rozmawiaj z bliskimi również na inne tematy nie związane z koronawirusem.

4. Ogranicz zamartwianie do 15 minut dziennie!

Zrób następujący eksperyment: Wyznacz 10-20 minut dziennie, czas w którym możesz się martwić, ile chcesz. Kiedy pojawiają się trapiące myśli, powiedz sobie: ok. to jest coś, o czym warto pomyśleć w czasie zamartwiania! Praktykuj tę zasadę, codziennie, a zobaczysz jak bardzo potrafi pomóc w trudnym czasie!

5. Dawkuj informacje!

Czerp informacje tylko ze sprawdzonych ośrodków informacyjnych. Nie goń za każdym pojawiającym się newsem, to potęguje niepokój. Wyznacz czas na przyjmowanie wiadomości o korona wirusie.

6. Kreatywnie wykorzystuj czas wolny!

Gdy uporasz się z codziennymi obowiązkami zaplanuj na nowo czas wolny, czas z dziećmi i rodziną. Wypróbuj nowe angażujące aktywności, życie nawet w tej sytuacji nie musi się ograniczać do pracy-jedzenia i spania.

7. Pozostań w kontakcie z ludźmi!

Jeśli czujesz, że dopada Cię lęk, samotność, złość zadzwoń do bliskich, przyjaciela, rodziny. Powiedz jak się czujesz - rozmowa to najlepsza forma regulacji emocji! Jeśli nie masz nikogo, z kim możesz swobodnie porozmawiać, skorzystaj z bezpłatnego wsparcia psychologicznego za pośrednictwem telefonu lub Internetu.

O to lista miejsc, do których możesz się zwrócić:

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych), w godzinach 14.00-22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Można dzwonić codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

22 635 09 54

Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00.

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie). Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.

Na koniec pamiętaj!

Jak każdy kryzys, ten również kiedyś się skończy!

Życzę Wam i sobie budujących myśli, pogody ducha i wytrwałości!

Psycholog Aneta Uszkiewicz
Pedagog Elżbieta Eilczyńska