

## Jak żyć w czasie koronawirusa i jak znieść izolację?

Cieszymy się z małych rzeczy, celebруем codziennosc. Wiele wskazuje bowiem na to, że epidemia koronawirusa w naszym kraju jeszcze się nasili. Konieczna będzie dyscyplina społeczna - m.in. pozostawanie w domach i ograniczanie kontaktów z innymi. To będzie bardzo trudny czas. Jak go przetrwać?

### Jak przetrwać czas epidemii? Oto kilka rad.

Spółeczeństwo znalazło się w wyjątkowej sytuacji - stan epidemii może potrwać wiele tygodni, a to oznacza, że nadal będziemy musieli ograniczać kontakty bezpośrednie z innymi i większość czasu przebywać w mieszkaniach. Psycholodzy radzą, jak przetrwać ten czas:

- Śledź wiarygodne źródła informacji, korzystaj z opinii naukowców, **unikaj plotek i niepotwierdzonych danych**.
- Kieruj się racjonalnymi przesłankami, staraj się na chłodno analizować dane, unikaj nadinterpretacji, **nie zamartwiaj się** i „nie nakręcaj się”.
- **Podporządkuj się wytycznym** służb medycznych, sanitarnych i procedurom bezpieczeństwa.
- Nie zaprzeczaj zagrożeniu, nie umniejszaj go, niepokój w tej sytuacji jest czymś normalnym, ale **staraj się nie poddawać lękowi**, który może doprowadzić np. do bezsenności, spadku odporności fizycznej, a nawet psychoz.
- **Nie powielaj zachowań innych**, jeśli są one nieracjonalne - np. nie musimy robić nadmiernych zakupów, bo sklepy są otwarte.
- **Wykorzystaj czas, gdy jesteś w domu na to, aby pobyć z bliskimi**. Traktuj obecną sytuację, jako stan wyciszenia i ładowania akumulatorów. Może warto zająć się pasjami.
- Warto zastanowić się, **co ten czas może ci dać**, a nie tylko skupiać na tym, co może ci zabrać.
- **Zatroszcz się o własną odporność** - wysypiaj się, nie stresuj, staraj się dobrze odżywiać, chodź na spacer, ale unikaj miejsc, gdzie przebywa dużo ludzi oraz stosując się do obowiązujących wytycznych.
- **Nie zapominaj o innych** np. o osobach starszych i samotnych - nie narażaj ich, ale zawsze możesz zadzwonić i zapytać czy czegoś potrzebują.

### Nie myśl za dużo, nie nakręcaj się, podporządkuj się wytycznym

- Trzeba na chłodno podporządkować się wytycznym służb w zakresie pozostawiania w domach i zachowywania czystości. I tylko tyle. Zbyt intensywne myślenie o tym, co może się stać, nakręcanie się, zamartwianie może być szkodliwe (źródło: dr Leszek Mellibruda- psycholog społeczny).
- Jego zdaniem, ludzie w obliczu zagrożenia mają **tendencje do nadinterpretacji faktów**. Bywa, że działają irracjonalnie i powielają postawy innych, co może prowadzić do paniki. Robią to, aby zneutralizować swój lęk i aby mieć poczucie, że w trudnej sytuacji nie są bezsilni.
- Nasze umysły są tak skonstruowane, aby się martwić. Musimy jednak uważać, aby emocje nie przełożyły się na autodestrukcyjne mechanizmy psychofizjologiczne, bo one mogą nas wykończyć. Co więc robić? Możemy starać się zadbać o odporność fizyczną i psychiczną. Istnieje słynna zasada Dobry SOS, a więc dobry sen,

odżywianie, spacer. To prosta zasada, ale w obecnej sytuacji może okazać się zbawienna - (źródło: dr Leszek Mellibruda- psycholog społeczny).

### **Pomyśl, co czas społecznej kwarantanny może ci dać**

- Warto spojrzeć na życie z innej perspektywy. Według specjalistów, jest to sytuacja wymagająca dostosowania się i uruchomienia nowego potencjału intelektualnego. Przypominają, że w każdy kryzys wpisana jest jakaś okazja.
- Żyjemy w świecie, który pędzi, jesteśmy przepracowani, przebodźcowani. Mamy teraz czas na spowolnienie, które jest potrzebne każdemu – (źródło dr Grzegorz Wiejak - psycholog społeczny z UW). - Możemy się wyciszyć i naładować akumulatory.  
Może warto traktować ten czas, jako podarowany? Spróbujmy potraktować czas społecznej kwarantanny jako sytuację, w której możemy dowiedzieć się czegoś o sobie i stwierdzić, co jest ważne.
- Ważne jest rzetelne komunikowanie, racjonalny osąd i nie poddawanie się panice. Nie ulegajmy plotkom i odrzućmy informacje z wątpliwych źródeł. Zbyt dużo newsów na temat pandemii może tylko podsycać lęk. Pamiętajmy też, że ktoś, kto nie czuje niepokoju, jest często osobą, która nie stosuje się do procedur, bagatelizuje sytuację, a więc naraża siebie i innych na niebezpieczeństwo. Konieczna jest więc pokora, nie zaprzeczajmy zagrożeniu, nie umniejszajmy go, ale kierujmy się rozumem i zachowajmy spokój. Starajmy się w tej postawie wytrwać. Oprócz tego i oprócz przestrzegania zasad bezpieczeństwa, nic innego nie możemy teraz zrobić -(źródło dr Grzegorz Wiejak - psycholog społeczny z UW).

(źródło: dziennik Bałtycki)