

Jak radzić sobie z lękiem w czasie pandemii?

Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem z powodu COVID-19, które podają eksperci z amerykańskich Centrów Prewencji i Kontroli Chorób w Atlancie.

Wśród objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po papierosy i inne substancje psychoaktywne.

W tym trudnym czasie warto rozmawiać rzeczowo z rodzicami oraz przyjaciółmi, aby zadbać o poczucie bezpieczeństwa, pozwolić sobie na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, itp.

Koronawirus – jak obniżyć stres?

Stres jest reakcją organizmu na sytuację trudną. Mamy dwa sposoby postępowania do wyboru. Pierwszy z nich to koncentracja na emocjach, drugi – koncentracja na problemie. Ważne jest, aby wybierać ten ostatni. Zapewnia on bowiem efektywne poradzenie sobie z trudnościami. Wówczas skupiamy się nie na tym, jak się czujemy, ale na tym, jak rozwiązać problem.

W celu zredukowania stresu w obliczu epidemii powinniśmy pamiętać o następujących aspektach:

- nie myślmy ciągle o ewentualnym zagrożeniu
- nie unikajmy spacerów, ale zachowajmy podczas nich szczególną ostrożność,
- pamiętajmy o ruchu, wysiłku fizycznym – w warunkach domowych,
- stosujmy treningi relaksacyjne (np. Jacobsona – napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni)
- stosujmy wizualizacje
- skupmy się na codziennych czynnościach
- nie oglądajmy telewizji przez cały dzień
- nie bójmy się przyznać do lęku
- odżywiamy się regularnie
- róbmy coś, co sprawia nam przyjemność
- znajdźmy sobie nowe hobby
- dbajmy o higienę.

Zbyt silne emocje, lęk mogą prowadzić do przeciążenia organizmu, dekompensacji. Nadmierne napięcie nerwowe może powodować m.in.:

- zaburzenia snu
- zaburzenia apetytu
- obniżony nastrój
- obawę, że możemy zarazić się wszędzie
- zbyt częste, przesadne mycie rąk

- ciągła dezynfekcja ciała
- pocenie się
- przyspieszona akcja serca
- uciekanie we własne myśli, fantazje

Lęk powoduje również, że przestajemy niekiedy działać racjonalnie. To bowiem ta emocja skłoniła nas do robienia zapasów. Gdy widzimy, że wszyscy kupują, myślimy sobie „ja chyba też powonieniem zrobić zapasy”. Nie przychodzi nam wówczas do głowy, że dostawy są codziennie, nie zostały wstrzymane.

Warto również zaznaczyć, iż u osób, u których wcześniej występowały zaburzenia lękowe, powyższe objawy mogą utrzymywać się przez dłuższy czas, zaś w przypadku osób zdrowych symptomy lęku zwykle ustają, gdy np. zostanie ogłoszony koniec epidemii.

Co robić jeśli lęk jest za duży?

Oczywiście, jeśli nie potrafimy sobie poradzić z lękiem, utrudnia on znacznie nasze funkcjonowanie, powinniśmy skonsultować się, najlepiej zdalnie telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych, np. z psychologiem lub pedagogiem.

Pamiętajmy, że większość z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, ile ma siły żeby pokonać problemy, damy sobie radę, pamiętajmy o zagrożeniu, bądźmy go świadomi, ale nie wyolbrzymiajmy go. Każda epidemia kiedyś mija. Minie i ta, a my będziemy silniejsi.

Może się zdarzyć tak, że ktoś z nas miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem. W takiej sytuacji służby sanitarne zarządzają kwarantannę, pozostanie w domu. Zamiast martwić się tym, że nie możemy wyjść, znajźmy plusy tej sytuacji.

Większość z nas jest tak zapracowana, że zwykle nie mamy czasu dla bliskich, dla siebie czy na generalne porządki w domu. Czemu więc nie zająć się tym w okresie pozostawania w domu? Co więcej, postarajmy się, aby ten czas zbliżył członków rodziny. Starajmy cieszyć się tym, że przebywamy razem, mamy wreszcie czas dla siebie. Co więcej, możemy np. wreszcie gruntownie posprzątać mieszkanie, zrobić porządek w papierach czy po prostu pić ulubioną herbatę i oglądać zaległe filmy lub nadrabiać zaległości w czytaniu książek. Część z nas ma również jakieś zarzucone hobby czy marzenia, np. żeby wreszcie nauczyć się jakiego języka obcego. To jest świetny czas, aby wrócić do ulubionych zajęć czy rozpocząć naukę.

Sposoby na lęk

To normalne, że każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu odczuwa lęk. Jest jednak parę sposobów, aby go obniżyć.

1. Przede wszystkim dawkujmy sobie informacje na temat wirusa i zwracajmy uwagę, aby takowe czerpać z rzetelnych źródeł. Ograniczmy np. do 2 godz. dziennie słuchania wiadomości w radiu czy telewizji.
2. Co więcej, gdy pojawi się lęk, spróbujmy zająć nasz umysł jakimś zadaniem, to powinno wyciszyć emocje i napięcie. Liczmy np. od 100 do 0 wymieniając tylko liczby parzyste.

3. Dobrym sposobem na rozluźnienie są również różnego rodzaju wizualizacje, a więc wyobrażenie sobie, przypomnienie wakacji, oraz tego jak się wtedy czuliśmy, jakie emocje nam towarzyszyły. Skupmy się na tej myśli maksymalnie, a na pewno napięcie opadnie.
4. Inną metodą na poradzenie sobie z lękiem jest również akceptacja, iż on występuje w pewnym nasileniu oraz mówienie o nim bez oceniania ze strony innych.
5. Rozmawiajmy ze sobą lub z członkiem rodziny lub spiszmy nasze myśli na kartce. Pozbędziemy się w ten sposób napięcia, przyznamy się do lęku.
6. Jeżeli pojawiają się myśli powodujące lęk, możemy głośno lub w myślach powiedzieć im: stop. Przerwijmy je. Co więcej, możemy również wyobrazić sobie, że te negatywne myśli spisujemy i przywiązujemy do balonu, który odlatuje (jest to forma autosugestii).
7. Innym sposobem jest również wykonanie 10 głębokich wdechów i wydechów czy po prostu wysiłek fizyczny.

Sposobów jest więc dużo, każdy z nas powinien wybrać ten, który odpowiada mu najbardziej.

Źródło-internet

Opracowała: Justyna Kucińska