

## **Pandemia koronawirusa**

Pandemia koronawirusa to dla wielu ogromne obciążenie psychiczne. Ale konieczność powtórnego przeniesienia się do świata wirtualnego i ograniczenie relacji twarzą w twarz dla wielu osób wydaje się prawdziwą katastrofą. Gdzie szukać pomocy? Okres obostrzeń związanych z pandemią przedłuża się, jesteśmy zaniepokojeni, sfrustrowani.. Zadajemy sobie coraz więcej pytań o zajęcia w szkołach, egzaminy zawodowe, praktyki, świadectwa, bliskich, przyszłą pracę....Brakuje nam wspólnych spotkań, rozmów, spacerów, śmiechu, zwierzeń.... Poranne wstawanie do szkoły bywało męczące, ale trudniej wstać, gdy nie mogę pójść do szkoły.... Na ulicach widzimy ludzi w maseczkach i sami zaczynamy przyzwyczajać się do nich, chociaż w naszej świadomości zamaskowana twarz zwiastuje niebezpieczeństwo. Spod masek nie widać uśmiechu, oznak życzliwości. Unikamy skupisk, nie podajemy sobie rąk na powitanie, unikamy gestów czułości i wsparcia.... Nie możemy iść do kina czy na spotkanie. Często lęk czy frustracja uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Jeżeli odczuwasz znaczne obciążenie psychiczne lub znasz osoby, które nie radzą sobie w tym trudnym czasie, zgłoś się po pomoc. Infolinia Ministerstwa Zdrowia 800-190-590 Centrum Wsparcia Osób w stanie kryzysu psychicznego 800-70-2222 Linia Wsparcia jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. Udzielana jest całodobowa pomoc poprzez telefon, czat i email. Z pomocy Centrum Wsparcia może skorzystać każdy, kto czuje, że jest w stanie kryzysu psychicznego oraz wszystkie osoby, które potrzebują pomocy, rozmowy, porady, wsparcia psychologicznego lub rozmowy z psychiatrą. Obecna sytuacja związana z rozwojem koronawirusa może stanowić dodatkowe obciążenie dla naszego zdrowia psychicznego. Jednym z zagrożeń, przed którym ostrzegają eksperci Światowej Organizacji Zdrowia WHO jest ciągłe śledzenie wiadomości na temat wirusa z niesprawdzonych źródeł, które może prowadzić do wzrostu niepokoju. Nowe informacje dopływają do nas 24 godziny na dobę. Wiele to fake newsy, budzące jeszcze większą panikę. Jeśli nieustannie masz włączoną telewizję informacyjną zmień kanał (albo wyłącz ). Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy. Komunikaty WHO, Sanepidu czy Ministerstwa Zdrowia przekazują informacje, jak dbać o siebie i swoje otoczenie oraz jak zminimalizować ryzyko zakażenia – to oficjalne i rzetelne źródła.

Lęk w czasie pandemii – wróg czy sprzymierzeniec? Lęk jest biologicznie zakorzenioną reakcją organizmu, polegającą na ostrzeganiu nas przed

zagrożeniami. Uruchamia się, gdy grozi nam niebezpieczeństwo, gdy nasza psychika, ciało lub ważne relacje społeczne są zagrożone. Reakcje lękowe przejawiają się w postaci fizycznej (np. przyspieszone bicie serca, rozszerzone źrenice, napięcie mięśni) oraz w obszarze psychicznym jako stan podwyższonego napięcia emocjonalnego/wewnętrzny niepokój. Lęk towarzyszy nam całe życie. Chroni nas przed zranieniami psychicznymi, fizycznymi, prowokuje impulsy konieczne do zmiany, mobilizuje nas do działania. Lęk budzi w nas czujność i sprawia, że jesteśmy ostrożniejsi, ułatwia nam przetrwanie i przystosowanie. Wspomaga zachowania adekwatne, prewencyjne, które z kolei zwrótnie redukują strach, przywracając nam poczucie kontroli nad sytuacją. Czasem jednak lęk przybiera zupełnie inne oblicze, stanowi wtedy przeszkodę w podejmowaniu nowych zadań, decyzji, zakłóca nasz rozwój. Panika jest zaraźliwa, wpędza nas w myślenie irracjonalne i katastroficzne. Może nawet prowadzić do zachowań aspołecznych, takich jak: chciwość, nadmierne gromadzenie zapasów, zachowania przestępcze. Skutkiem podwyższonego poziomu stresu i paniki może być: – osłabienie układu odpornościowego oraz zdolności do walki z wirusami, –zwiększenie się naszej wrażliwości na symptomy płynące z ciała, które możemy interpretować jako nam zagrażające, –obniżenie zdolności myślenia racjonalnego i zwiększenie prawdopodobieństwa irracjonalnych i nieprzemyślanych decyzji, – zwiększenie tendencji do poddawania się presji grupy – pojawiają się tzw. zachowania stadne. Lęk przed nieznanym i tym, co nie podlega naszej kontroli, jest nieunikniony i naturalny. Odczuwany jest jako coś nieprzyjemnego, jednak większość z nas ma wystarczające mechanizmy, by sobie z nim poradzić w sposób konstruktywny. Nie mamy wpływu na obecną sytuację, natomiast mamy wpływ na sposób przeżycia tych wydarzeń a, co najważniejsze, na niedopuszczenie do pojawienia się nadmiernego lęku. W głównej mierze zależy to od naszych umiejętności dostrzegania i rozwijania zdolności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Co zrobić, aby nie dopuścić do narastania w nas zbyt wysokiego poziomu lęku w sytuacji pandemii koronawirusa? Zaakceptuj aktualną sytuację, nową rzeczywistość i przystosuj się do panujących zasad i ustaleń. Korzystaj z informacji ze sprawdzonych źródeł. Im więcej bowiem czasu poświęcamy na śledzenie mediów, tym bardziej to nas obciąża i zwiększa się prawdopodobieństwo wysłużonego stresu. Śledzenie mediów dwa razy dziennie powinno wystarczyć. Daj sobie prawo do przeżywania lęku, który w aktualnej sytuacji jest czymś naturalnym. Uświadom sobie myśli i emocje, które nosisz w sobie. Pozwoli ci to przejść w bardziej konstruktywny „tryb

obserwacji”, z dystansem spojrzeć na siebie i sytuację, w której się znalazłeś. Ciesz się drobiazgami, spróbuj dostrzec wokół siebie pozytywy, na które być może do tej pory nie miałeś okazji lub czasu zwracać uwagi. Zaangażuj się w pomaganie innym, co często sprawia, że czujemy się lepiej. Zadbaj o wystarczającą ilość snu oraz aktywność fizyczną. Relaksuj się w wybrany i właściwy sobie sposób – rób to co do tej pory sprawiało, że pozbywałeś się stresu i napięcia. Jeżeli było to np. wyjście do kina – obejrzyj po prostu dobry film siedząc w wygodnym fotelu. Wykorzystuj internet do poszukania ciekawych wydarzeń sportowych, kulturalnych. Zajrzyj na strony internetowe pisarzy i artystów. Jeśli potrzebujesz wsparcia duchowego skorzystaj np. ze stron langusta na palmie, Maskacjusz, itp. Słuchaj muzyki relaksacyjnej. Czytaj książki, rozwiąż krzyżówki -ćwicz umysł. A może nauczysz się nowego języka, korzystając z aplikacji internetowych. Rozmawiaj ze znajomymi i rodziną. Poszukaj w internecie pięknych krajobrazów, na pewno natura (nawet za pośrednictwem ekranu, pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie. Zwiedzaj wirtualnie muzea, wystawy, "spaceruj" po parkach narodowych. Myśl pozytywnie, gdyż ma to bardzo korzystny wpływ na nasz stan emocjonalny. Zamiast zamartwiać się, że na pewno coś pójdzie nie tak, pomyśl o przyszłości optymistycznie. W przeszłości też miewałeś złe przecucia, które się nie sprawdziły. Pamiętaj, że zamartwianie się w niczym nam nie pomaga, lecz bardziej nas przygnębia i potęguję lęk. Spróbuj więc przerwać ciąg negatywnych myśli mówiąc sobie STOP. Zatrzymaj je i zastąp innymi myślami lub czynnościami. Nie myśl: Nie poradzę sobie, lecz: Mimo trudności dam sobie radę, czy postaram się. W ten sposób wzmacniasz przystosowawczy sposób myślenia i pobudzasz połączenia komórek w mózgu, które chronią cię przed lękiem. Dobrym sposobem obniżenia nadmiernego poziomu lęku jest poprawianie sobie nastroju poprzez słuchanie muzyki oraz wyobrażanie pozytywnych miejsc, sytuacji z naszych wspomnień.

Bądź dobry dla siebie.