

Jak radzić sobie ze stresem podczas pandemii?

Sytuacja pandemii COVID-19 zmienia nasze dotychczasowe funkcjonowanie. Stanowi realne zagrożenie dla zdrowia i życia naszego i naszych bliskich, wiąże się z nią wiele zakazów i obostrzeń, które niemal każdego dnia przybierają na intensywności, a poczucie brak przewidywalności tej sytuacji może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji psychicznych. Nieprzyjemne odczucia, o różnym nasileniu często trwające przewlekł mogą negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Typowymi objawami stresu związanego z wybuchem pandemii najczęściej wymienianymi przez ekspertów są: objawy psychiczne takie jak: strach, lęk o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, lęk o przyszłość, poczucie niepokoju, złość, frustracja, problemy z koncentracją uwagi, obniżenie motywacji. W psychologii różnicuje się strach od lęku, strach jest reakcją na realne zagrożenia, natomiast lęk to silna emocja na wyobrażane zagrożenie. Mogą pojawić się także skutki somatyczne, np.: zmiany związane ze snem (np. trudności z zasypianiem, pogorszenie objawów choroby przewlekłej, bóle głowy).

Pojawienie się wspomnianych objawów jest adekwatne do zaistniałej sytuacji i nie ma w tym nic dziwnego czy wstydliwego. „To normalne, że czujesz się smutny, zestresowany, zdezorientowany, przerażony i zły w czasie kryzysu”. – można przeczytać w poradniku WHO. Reakcje na wyzwania pandemii mogą być różne, bo zależą od czynników indywidualnych, subiektywnych i obiektywnych. Nasilenie tych objawów może zależeć od wielu czynników, np. od tego czy znajdujemy (lub nasi najbliżsi) się w grupie ryzyka, od sprawności mechanizmów obronnych (sposobów radzenia sobie ze stresem). Stres i jego konsekwencje można minimalizować, przestrzegając zaleceń epidemiologicznych, co może dać poczucie, że ze swojej strony robimy wszystko, by uniknąć zagrożenia oraz zaleceń ekspertów z dziedziny psychologii i psychiatrii, które zostały przedstawione poniżej.

Przedłużająca się izolacja, stan ogólnego zagrożenia i niepewności, to skutki **stresu pourazowego (PTSD — ang. posttraumatic stress disorder)**, zaburzenie będące negatywnym skutkiem przeżytych traum, a który dotyczy min. weteranów wojennych, ofiary wypadków komunikacyjnych, napadów czy nadużyć seksualnych. Przedłużające się funkcjonowanie w niepewności, strachu i wyczekiwaniu osłabia nasz system odpornościowy i nerwowy. Pandemia COVID-19 jest również traumatycznym doświadczeniem. Aby uniknąć tego typu objawów warto w tym trudnym czasie szczególnie o sobie zadbać.

Ograniczyć dopływ informacji.

To pierwsze zalecenie na liście WHO i NHS. Ma to na celu pozostanie zorientowanym w sytuacji bez odczucia przytłoczenia przez nadmiar informacji. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój i stres. Poza ograniczeniem czasowym, jeśli decydujemy się na śledzenie informacji dotyczących pandemii, warto jest ustalić stałą porę na ich śledzenie i korzystać ze sprawdzonych źródeł (wiele przydatnych linków a końcu artykułu). Obecnie w mediach pojawia się wiele informacji na temat pandemii, w tym wiele niesprawdzonych, niepełnych, wprowadzających w błąd (tzw. fake news). Warto wspomnieć, że w celu uniknięcia pokusy wprowadzania informacji o charakterze sensacyjnym w celu zarobkowym. niektóre serwisy, np. Popularna platforma YouTube ogranicza monetyzację materiałów z "koronawirus" w tytule, co oznacza, że twórcy nie zarabiają na szerzeniu treści z tym związanych. Jednak takie działanie jest marginalne i w mediach można uzyskać wiele zniekształconych lub fałszywych danych.

Zadbać o codzienną rutynę

Rutyna, daje poczucie stałości i większej przewidywalności. W nowej rzeczywistości zaplanuj nowe, działania. Jeśli masz dzieci, pamiętaj, że im młodsze, tym bardziej potrzebują stałości dnia codziennego, aby czuć się bezpiecznie, natomiast z nastolatkami można wspólnie ustalić harmonogram z określeniem czasu na zabawę i naukę. Planowanie w tej sytuacji stwarza poczucie bezpieczeństwa, natomiast unikać należy planowania długodystansowego, np. wakacji. Sytuacja jest dynamiczna i nie wiadomo co się wtedy wydarzy, nie rozczarowuj się niepotrzebnie.

Dbać o kondycję fizyczną

W związku z tym, że w celu umysł i ciało wzajemnie na siebie wpływają, stanowią jeden nierozdzielny organizm, dla zachowania dobrej kondycji psychicznej warto też zadbać o swoje ciało. Regularne ćwiczenia fizyczne, medytacja, zbilansowane posiłki, wysypianie się i unikanie alkoholu to czynniki które pozytywnie wpływają na dobre samopoczucie fizyczne, a tym samym wpływają też na kondycję psychiczną.

Kontakt z innymi

Utrzymywanie kontaktu z innymi ludźmi jest utrudnione z powodu wprowadzonych ograniczeń w przemieszczaniu się, jednak można w tym celu wykorzystywać wiele zdobyczy technologii, jak telefony, komunikatory internetowe, itp. Relacje społeczne są nieodzowne, aby uzyskać wsparcie w trudnych chwilach, ale też zyskać pełniejszy i bardziej zbalansowany obraz sytuacji. Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Taka rozmowa może przynieść ulgę obydwu stronom.

Osoby samotne mogą skorzystać z telefonicznych lub internetowych ośrodków wsparcia psychologicznego. Na końcu artykułu znajdują się numery telefonów, gdzie można taką pomoc uzyskać.

Przyjemności

W celu zapobiegania skutkom stresu należy starać się podejmować aktywności, które rozluźniają i sprawiają nam satysfakcję. Z powodu negatywnego samopoczucia ludzie rezygnują z podejmowania aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność, co jedynie może nasilać objawy. Warto rozwijać i kontynuować dotychczasowe pasje a także poszukiwanie nowych aktywności, które mogą stanowić formę relaksu lub rozpocząć naukę nowych umiejętności.

Skupianie się na pozytywach

Należy też wspomnieć, że kwarantanna może również wyzwalać pozytywne emocje, związane z posiadanym czasem, możliwością poświęcenia go na to, na co zwykle go brakowało. Sytuacja wymusza też konieczność większego przebywania razem. Może warto wykorzystać ten czas, aby zacieśniać relacje z najbliższymi. Spróbuj zrobić własną listę pozytywnych stron tej sytuacji.

Pomagaj innym

Pomaganie innym osobom przynosi wymierne korzyści również tym, którzy tę pomoc świadczą. Sprawia, że czujemy się ważni i potrzebni. Warto więc angażować się w pomaganie bliskim, sąsiadom, znajomym, a także w różnego rodzaju działania prospołeczne, z zachowaniem zalecanych przez służby sanitarne środków ostrożności i higieny.

Zwrócić się o pomoc do specjalisty

Jeśli powyższe metody są niewystraczające i pomimo ich zastosowania nadal odczuwalne jest wzmożone napięcie, które **istotnie zakłóca funkcjonowanie** warto rozważyć zwrócenie się o pomoc do psychologa, np. w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub psychiatry. Pogorszenie samopoczucia, jak zostało wspomniane, w obecnej sytuacji jest naturalne, natomiast, gdy z uwagi na obserwowane dolegliwości utrudnione jest pełnienie ról społecznych (np. roli rodzica) lub obowiązków (np. zawodowych) warto sięgnąć po pomoc, a przynajmniej konsultację. Bezwzględną sytuacją gdy należy zgłosić się do specjalisty jest sytuacja, gdy obserwujemy u siebie lub osoby ze swojego otoczenia niepokojące zmiany, np. myśli samobójcze. Osoby, u których wcześniej zdiagnozowano przewlekłe zaburzenie psychiczne, powinny kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem ewentualnego zaostrzania występujących dotąd objawów lub wystąpienia nowych.

Profesjonalna pomoc psychologiczna i psychiatryczna jest cały czas dostępna. Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne i Poradnie Zdrowia Psychicznego funkcjonują nadal, choć oczywiście, w związku z pandemią w ograniczonym zakresie. Można zwrócić się o pomoc telefonicznie lub mailowo. Ponadto działa wiele telefonicznych linii wsparcia, prowadzonych przez różne instytucje państwowe i organizacje pozarządowe (więcej informacji na ten temat poniżej).

Centrum Wsparcia Fundacji „ITAKA”

800 70 22 22

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „Dajemy dzieciom siłę”

116 111

Całodobowa i bezpłatna infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej dla osób chorych i w kwarantannie, porad udzielają wojskowi psychiatrzy i psychologowie

800 100 102

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia numer alarmowy

112

internetowe ośrodki wsparcia psychologicznego:

pokonackryzys.pl

liniawsparcia.pl

pogotowieduchowe.pl

- Koronawirus – informacje i zalecenia:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>,

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/>

- Strona Głównego Inspektora Sanitarnego:

<https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>.

- Strona Światowej Organizacji Zdrowia:

www.who.int

- Filmowe „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”