

SARS-CoV-2 – jak radzić sobie ze stresem związanym z pandemią koronawirusa?

Koronawirus – jak radzić sobie ze stresem podczas pandemii? Kto jest najbardziej narażony?

Szczególnie narażeni na stres i napięcia psychiczne w związku z pandemią są:

- osoby starsze oraz chorujące przewlekle, które ze względu na wiek i stan zdrowia znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na COVID-19,
- pracownicy służby zdrowia, którzy w sposób bezpośredni uczestniczą w zwalczaniu pandemii; mowa nie tylko o pracownikach szpitali i przychodni, ale również o farmaceutach, wolontariuszach i wszystkich osobach, które ze względu na „służebny” charakter pracy są osobiście zaangażowane w opanowanie obecnej sytuacji,
- dzieci i nastolatki, których codzienność uległa zmianie wraz z zamknięciem szkół i przedszkoli, muszą oni zmagać się z zupełnie nową rzeczywistością i często nie są w stanie właściwie interpretować przytłaczających informacji na temat koronawirusa, którymi przepełnione są media,
- osoby z już istniejącymi zaburzeniami natury psychicznej, takimi jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa czy zespół stresu pourazowego; osoby te powinny zaopatrzyć się w leki i w miarę możliwości pozostawać w kontakcie z terapeutami za pośrednictwem telefonu lub Internetu.



Dobre praktyki, które pomogą przetrwać okres izolacji związany z pandemią

Stres i niepokój związany z wybuchem epidemii koronawirusa może obejmować: lęk o zdrowie własne i najbliższych, frustrację spowodowaną brakiem kontaktu z ludźmi, niechęć do zmian stylu życia, problemy z koncentracją, bezsenność, sięganie po używki, agresję. Co robić, aby sobie pomóc?

1. Utrzymaj dotychczasowy rytm dnia: godziny wstawania i kładzenia się spać czy pory posiłków. Jeśli pracujesz zdalnie, również zachowaj dotychczasowe nawyki, przebierz się do pracy w inny strój, postaraj się pracować w pomieszczeniu innym niż to, gdzie na co dzień odpoczywasz.
2. Ograniczaj dostęp do mediów i skup się na informacjach pochodzących z wiarygodnych źródeł, takich jak strony Światowej Organizacji Zdrowia, Głównej Inspekcji Sanitarnej czy Ministerstwa Zdrowia. Chcąc pogłębić informacje, sięgaj do źródeł naukowych lub popularnonaukowych.
3. Pozostawaj w kontakcie z najbliższymi, korzystając ze wszystkich dostępnych metod – telefonicznie, mailowo, za pośrednictwem różnego typu komunikatorów. Staraj się jak najmniej rozmawiać o pandemii, kierując rozmowę na neutralne tory, zwłaszcza w kontakcie z osobami, które szczególnie przejmują się sytuacją. Czas spędzony z najbliższymi w domu potraktuj jako okazję do pogłębienia więzi.
4. Jeśli masz własny ogródek lub taras, staraj się spędzać na nim przynajmniej niewielką część dnia.
5. Dbaj o swoje zdrowie – pozostawanie w domu nie oznacza, że musisz porzucić aktywność fizyczną. Wiele jej form możesz wykonywać w domu, samodzielnie lub z rodziną. Pamiętaj też o zdrowym odżywianiu, zwłaszcza, że w obecnej sytuacji masz więcej czasu na przyrządzanie zbilansowanych i przemyślanych posiłków.
6. Zajmij się rzeczami, które odkładałeś na później – czytaniem, porządkowaniem, sprzątaniem, drobnymi naprawami, nadrabianiem zaległości filmowych lub podjęciem hobby, które porzuciłeś. Oglądając filmy i seriale, częściej wybieraj te o charakterze rozrywkowym czy komediowym, mając na uwadze poprawę samopoczucia.
7. Pamiętaj, że zostając w domu i stosując się do zasad ostrożności, takich jak mycie rąk czy zachowywanie dystansu od innych osób podczas zakupów, dokładasz cegiełkę do zwalczenia pandemii, chronisz siebie i innych.

Koronawirus a zdrowie psychiczne – szukaj wsparcia

Jeśli przejawy stresu i niepokoju nie ustępują, możesz szukać pomocy u profesjonalistów z dziedziny psychologii lub psychiatrii. Na wielu polskich uczelniach działają centra wsparcia, w których specjaliści z tego zakresu udzielają porad telefonicznie lub za pośrednictwem Internetu.

Dodatkowo pod numerem telefonu 800 702 222 działa całodobowa, bezpłatna linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, obsługiwana przez psychologów z Fundacji ITAKA.

Na stronie internetowej www.liniiawsparcia.pl znajduje się natomiast informacja o dyżurach oraz lista ośrodków, w których osoby będące w kryzysie psychicznym, jak i ich bliscy, znajdą informacje na temat miejsc w ich regionie świadczących specjalistyczną pomoc.