

Jak sobie radzić ze stresem w sytuacji pandemii?

Atle Dyregrov to profesor psychologii i badacz, pracownik Centrum Psychologii Kryzysowej na Uniwersytecie w norweskim Bergen. Jego zainteresowania naukowe skupiają się wokół problematyki kryzysu, straty i traumy psychicznej.

Na łamach norweskiego dziennika "Aftenposten" Dyregrov opublikował tekst, w którym tłumaczy, jak poradzić sobie z kwarantanną związaną z ryzykiem zarażenia koronawirusem. Rady te są proste, ale bardzo cenne. Warto by przeczytał je każdy, kto spędzi najbliższe tygodnie w przymusowym odosobnieniu.

Badania psychologiczne prowadzone nad zagadnieniem kwarantanny pokazują, że sytuacja ta ma znaczące i negatywne konsekwencje dla naszej psychiki: strach, gniew i natrętne myśli (Brooks i współpracownicy, 2020)" - pisze prof. Dyregrov.

"Czynnikami stresowymi w tej sytuacji są nuda, dezinformacja, problemy z dostępem do artykułów gospodarstwa domowego, straty finansowe i poczucie piętna. Oto kilka porad, jak radzić sobie z psychologicznym stresem izolacji"

Pamiętaj, że pełnisz służbę dla społeczeństwa zagrożonego koronawirusem

Profesor Dyregrov radzi, by dobrze zrozumieć, na czym polega sens kwarantanny: to nie kara, ale coś, co robisz dla innych i siebie samego. "Kwarantanna pomaga innym" - pisze w artykule. **"Pomagasz im zmniejszyć możliwość zachorowania. Wykazujesz zbiorową odpowiedzialność społeczną poprzez swoje altruistyczne działania"** - dodaje. Psycholog tłumaczy też, że właśnie taki sposób myślenia o epidemii i przymusie odosobnienia pozwala zachować szacunek do samego siebie i zapobiec poczuciu bycia napiętnowanym i osaczonym. A to jest kluczowe, by czas epidemii nie odcisnął się negatywnie na naszej psychice.

Bądź aktywny, planuj

Procedury są tym, co w tych trudnych czasach pozwala zachować higienę psychiczną i nie popaść w apatię. **"Działania, rutyna i plan to elementy, które nadają kształt i sens naszym dniom, dają poczucie przewidywalności i pozwalają ustrzec się od zniechęcenia i poczucia bezradności"** - pisze Dyregrov.

Psycholog tłumaczy, że taki sposób funkcjonowania daje nam stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki w regularnych porach i inne regularne czynności przyczyniają się do porządku i struktury w nowej i niejasnej sytuacji.

W czasach koronawirusa kontakty społeczne są ważne

Media społecznościowe pozwalają nam zachować kontakt z otoczeniem. Psycholog przekonuje, że właśnie w obciążającym psychicznie czasie epidemii jest on szczególnie istotny. **"Pozostań w kontakcie z ludźmi! Upewnij się, że jest to stały punkt w twoim codziennym harmonogramie"** - pisze na łamach "Aftenposten" Dyregrov.

Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami

Psycholog przekonuje, że pełne niepokoju myśli o epidemii koronawirusa i stanie własnego zdrowia są czymś normalnym. **"Jeśli takie myśli zajmują dużo miejsca, możesz spróbować je lepiej kontrolować"** - zachęca. "Oglądaj filmy lub seriale, graj w gry wideo, rozwiąż krzyżówki albo gry logiczne takie, jak sudoku. Korzystaj z komunikatorów, by rozmawiać z ludźmi i nie dopuść, by koronawirus był głównym tematem waszych pogawędek" - radzi Dyregrov.

Zmartwienia? Tylko kwadrans dziennie

Co ciekawe, psycholog nie radzi odosobnionym, by całkowicie porzucili martwienie się. Radzi... by znaleźć na nie kwadrans w ciągu dnia i martwić się tylko wtedy.

"Zarezerwuj określony czas (10-20 minut dziennie), w którym możesz się martwić, ile chcesz. Kiedy zmartwienia najdą cię poza tym czasem, możesz powiedzieć sobie: to jest coś, o czym warto pomyśleć podczas martwienia, nie teraz. Jeśli będziesz to mówić sobie samemu wystarczająco często, ten proces myślowy stanie się twoim nawykiem. Nie planuj zmartwień późno w nocy" - zachęca.

Wystarczy kilka informacji na temat koronawirusa dziennie

Kolejna rada dotyczy ograniczenia informacji na temat koronawirusa, które w ostatnich dniach płyną do nas wszelkimi możliwymi kanałami. Profesor radzi więc, by na Facebooka zaglądać tylko kilka razy dziennie i nie śledzić nieustannie liczby zakażonych i zmarłych. "Wiemy od tych, którzy doświadczają tragedii, że zbyt długie spędzanie czasu na oglądaniu lub czytaniu wiadomości wpływa na nich negatywnie. **Jeśli będziesz chronić się przed ciągłym sprawdzaniem mediów pod kątem wiadomości o wirusie, łatwiej ci będzie zachować spokój**" - zachęca.

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in. występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi, pogorszenie objawów choroby przewlekłej, zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.

Każdy może jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią, podkreślają eksperci CDC. W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało - ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się, unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Przyjemne aktywności

Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność.

Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.

Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Dbaj o sen!

Niezależnie od tego, co się dzieje w twoim życiu, nie zaniedbuj potrzeby snu. To najlepsza metoda na radzenie sobie ze stresem. Jeśli potrzebujesz pospać osiem godzin, żeby czuć się wypoczętym, staraj się do tego dążyć. Udowodniono bowiem, że człowiek, który ma zapewnioną wystarczającą dawkę snu, nie poddaje się tak łatwo stresowi.

Jeśli więc chcesz być niepokonany, dbaj o dobry, zdrowy sen. Zwalniaj obroty wieczorem, przestrzegaj utartych zwyczajów przed pójściem spać i unikaj natarczywych myśli, kiedy już leżysz w łóżku. Pamiętaj – spać dobrze to nie to samo, co spać długo.

Dzieci też się stresują

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu - podkreślają eksperci CDC. **Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci.** Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych 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 dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Źródła:

<https://twojezdrowie.rmfm24.pl/>

<https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,koronawirus>