Jak zachować spokój w czasie epidemii COVID-19?

W obliczu spodziewanego niebezpieczeństwa towarzyszy nam odczucie lęku, które jest dla nas sygnałem ostrzegawczym i motywuje do podejmowania działań ochronnych.

Jednakże nadmiarowy lęk (lub panika) może niekorzystnie wpływać na nasze samopoczucie, ograniczać racjonalne działanie, a nawet obniżać naszą odporność! Jak więc radzić sobie z niepokojem w czasie epidemii, by nie był on naszym wrogiem, lecz sprzymierzeńcem?

Zaakceptuj swoje odczucia

Koronawirus stał się elementem naszej codziennej rzeczywistości, co jest dla nas wszystkich wymagającą sytuacją. To naturalne, że towarzyszy nam lęk. Niepokój skłania nas do podejmowania środków ostrożności, np. zwiększonego przestrzegania zasad higieny. Bagatelizowanie i unikanie tematu nie zwiększą Twojego bezpieczeństwa, podobnie jakpanika i katastrofizowanie.

Stosuj się do zaleceń specjalistów

Masz wpływ na minimalizowanie ryzyka zakażenia koronawirusem. Dbaj o higienę, ogranicz wyjścia i kontakty społeczne – to podstawowe, proste i skuteczne kroki w walce z epidemią. Twoje działania mają znaczenie!

Trzymaj się faktów

Wiedza i racjonalne podejście pomagają opanować emocje. Poznaj najważniejsze informacje na temat koronawirusa. Zbierz dane, które pomogą ci realnie ocenić zagrożenie. Podejmuj te działania, które są uzasadnione wiedzą medyczną.

Dbaj o higienę informacyjną

Korzystaj z rzetelnych źródeł wiedzy o koronawirusie (jak strona Ministerstwa, GIS czy WHO). Unikaj śledzenia artykułów i nagrań, które zawierają niepotwierdzone informacje (np. teorie spiskowe) lub są utrzymane w sensacyjnym tonie. Wyznacz jeden lub dwa momenty w ciągu dnia na sprawdzenie informacji.Duża częstotliwość kontaktu z treściami o wirusie może zwiększać poczucie zagrożenia.

Wykorzystaj czas spędzany w domu

Zadbaj o swoje ciało i swój umysł. Muzyka, książki, filmy, majsterkowanie…Lista jest długa! Wybierz zwłaszcza to, co Cię zajmuje, sprawia Ci radość, przynosi spokój. Ciekawe zajęcia podnoszą nastrój oraz pozwalają “oderwać” się od niepokojących myśli. Często to też świetna okazja do wzmocnienia więzi z bliskimi. Warto przy tym zaplanować swój dzień, żeby zachować dotychczasowy rytm dobowy i lepiej wykorzystać czas wolny.

Zadbaj o zdrowie

Odpowiednia jakość snu, odżywcze i regularne posiłki, aktywność fizyczna to czynniki korzystnie wpływające zarówno na kondycję psychofizyczną, jak i na odporność organizmu.

Poszukaj rozwiązań

Epidemia ograniczyła wiele obszarów naszych działań. Pomyśl jednak o tym, co możesz zrobić za pomocą dostępnych Ci środków, by nadal realizować swoje cele. Postęp techniczny otwiera przed nami mnóstwo możliwości, korzystajmy z nich!

Rozmawiaj

Relacje z innymi mogą być nieocenionym źródłem wsparcia i emocjonalnego komfortu. Porozmawiaj z kimś bliskim o swoich myślach i uczuciach związanych z obecną sytuacją… ale nie tylko! Dzięki rozmowie można przypomnieć sobie o tym, jak wiele w naszym życiu jest spraw i tematów nie związanych z koronawirusem.

Sięgnij po specjalistyczną pomoc

Jeśli lęk jest zbyt duży i trudno jest Ci sobie z nim poradzić - pamiętaj, że możesz zwrócić się z tym do psychologa lub psychiatry i uzyskać pomoc w formie zdalnej.

Możesz liczyć również na wsparcie psychologa Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Tarnowie. Zachęcam do kontaktu Rodziców dzieci uczęszczających do placówek edukacyjnych na terenie powiatu tarnowskiego lub zamieszkujących na tym terenie poprzez kontakt telefoniczny pod nr **14 627 29 59** (w dniach 01.04, 06.04, 10.04) lub mailowy pod adresem **monika.koczwara@pppptarnow.pl**.

mgr Monika Koczwara
psycholog
PPPP w Tarnowie