

## COVID-19

### JAK W CZASIE EPIDEMII ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ PSYCHICZNĄ

Pandemia wirusa COVID-19 (koronawirusa) jest dla większości z ludzi skrajnie trudnym, groźnym i dotychczas niespotykanym doświadczeniem. Budzi w nas strach, poczucie bezradności, lęk i frustrację, a co za tym idzie często bunt przeciwko narzuconym ograniczeniom i przemożną chęć ich łamania. Aby w takiej sytuacji zachować równowagę psychiczną staraj się przestrzegać kilku poniższych zasad:

1. ***Nie izoluj się zupełnie od ludzi sobie bliskich, pozostań z nimi w kontakcie wykorzystując dostępne źródła komunikacji (telefon, Internet i inne). Utrzymuj dobre relacje wzajemnego zrozumienia i udzielania wzajemnego wsparcia.***

Korzyści:

- redukcja lęku i strachu (swojego i swoich bliskich),
- uniknięcie depresji, załamania, poczucie wspólnoty doświadczeń,
- dbanie o kondycję psychiczną swoją i swoich najbliższych

2. ***Jednocześnie w sposób odpowiedzialny i świadomy ogranicz kontakty społeczne i wycofaj się z bezpośrednich relacji. To może znacznie obniżyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa. Działaj planowo zgodnie z zaleceniami.***

Korzyści:

- poczucie „kontroli nad sytuacją”,
- poczucie sprawczości i skuteczności,
- planowe i systematyczne działania odwracają uwagę od lęku i poczucia zagrożenia,
- obniżenie napięcia, odpoczynek dla psychiki,
- pozytywny wpływ na samopoczucie

3. ***Unikaj stygmatyzacji osób chorych, nie obmawiaj ich i nie wytykaj palcami. Pamiętaj, że epidemia to nasz wspólny problem – w różnym stopniu, na różne sposoby i w różnym czasie ale DOTYCZY NAS WSZYSTKICH.***

Korzyści:

Poprzez zachowanie wrażliwości przyczynisz się do tego, że te osoby:

- nie będą czuć się dyskryminowane i odrzucone - istnieje duża szansa, że Ty w takiej sytuacji również doświadczysz życzliwości ze strony innych,
- szybciej wrócą do równowagi po przeżytej traumie (chorobie, zakażeniu) – strachu o życie swoje i swoich najbliższych,
- odzyskają godność i poczucie własnej wartości

A przez to Ty POCZUJESZ SIĘ PEŁNOWARTOŚCIOWYM CZŁOWIEKIEM!

4. ***Przestrzegaj wszystkich zasad higieny osobistej i zalecanych zachowań wynikających z zaleceń epidemiologicznych, które są ogłaszane przez kompetentne organy sanitarne, medyczne i państwowe. Zadbaj o siebie i swoje ciało (wysypiaj się, zachowaj odpowiednią dietę, unikaj alkoholu i innych używek, stosuj relaksację i w miarę możliwości nie unikaj aktywności fizycznej).***

Korzyści:

- masz większe szanse uniknąć zakażenia,
- daje ci to poczucie odpowiedzialności za siebie i innych,
- wzmacnia się odporność Twojego organizmu,
- poprawia się Twój stan psychiczny

5. ***Śledząc informacje na temat epidemii COVID-19 szukaj wiarygodnych źródeł. NIE WIERZ WE WSZYSTKO BEZKRYTYCZNIE, jednocześnie ogranicz ilość wyszukiwanych wiadomości, aby nie poczuć się przytłoczonym i zastraszone. NIE WYOLBRZYMIJ zagrożenia, ale równocześnie go nie bagatelizuj.***

Korzyści:

- unikniesz wzrostu lęku i niepewności,
- ograniczysz negatywne emocje,
- unikniesz panicznych i nieracjonalnych zachowań i działań

6. ***W miarę możliwości POMAGAJ INNYM. Skup się na tym, co TY możesz zrobić - bezczynność i poczucie bezsilności potęguje lęk.***

Korzyści:

- będziesz mieć poczucie wpływu na sytuację,
- unikniesz ciągłego zamartwiania się,
- wzmocni się Twoje poczucie własnej wartości,
- wyzwolisz w sobie energię i siłę do pokonywania kolejnych trudności

7. ***W miarę możliwości staraj się robić to, co lubisz. Przewlekły stres powodujący ograniczenie aktywności negatywnie wpływa na cały Twój organizm.***

Korzyści:

- ulubiona aktywność odwróci uwagę od strachu i lęku spowodowanego poczuciem zagrożenia związanym z epidemią,
- możesz przez to rozwijać siebie, doskonalić się i poszerzać swoje horyzonty,
- możesz zdobyć nową wiedzę i odkryć nowe zdolności,
- możesz nauczyć się nowych sposobów spędzania czasu wolnego i przeciwdziałać depresji związanej z przymusową izolacją

8. ***Rozmawiaj z dziećmi i osobami mającymi trudność w zrozumieniu sytuacji. Tłumacz jasno i prostymi słowami, co należy robić i dlaczego. Nie strasz, pytaj o emocje, ale nie dziel się zbyt swoimi lękami z najmłodszymi.***

Korzyści:

- „oswajasz” groźną sytuację,
- dajesz najmłodszym (ale także i sobie) poczucie bezpieczeństwa i wspólnego przeżywania trudnego czasu,
- staniesz się bohaterem w oczach dziecka

**Te zasady nie wyczerpują oczywiście katalogu sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, ponieważ każdy z nas ma indywidualny sposób reagowania na stres, ale odwołują się do najbardziej uniwersalnych i konstruktywnych zachowań, których skutkiem jest obniżenie dominujących w czasie epidemii emocji: strachu, lęku, poczucia zagrożenia, poczucia bezradności.**