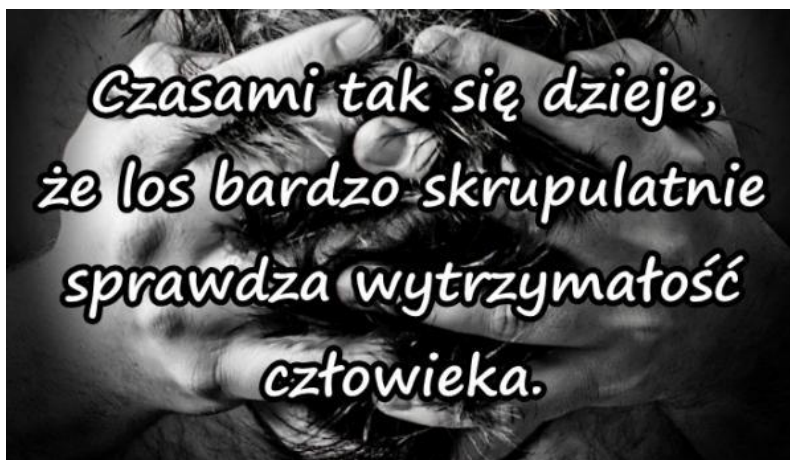


Panika związana z koronawirusem – 7 strategii, które mogą pomóc w radzeniu sobie z lękiem wywołanym epidemią koronawirusa

Drodzy Uczniowie, Rodzice i Nauczyciele, pandemia koronawirusa wywołała na całym świecie ogromny lęk. Rozpowszechniający się wirus doprowadził do sytuacji, gdy rezygnujemy z wychodzenia na zewnątrz, robimy zapasy żywności i na bieżąco śledzimy wszystkie informacje. Dla części Polaków kwarantanna i koronawirus przypominają stan wojenny – puste półki, kolejki w sklepach, żywność na kartki i zamknięte granice.



Czy nasz lęk jest adekwatny? Jak radzić sobie z nową sytuacją, gdy zagrożone jest nasze zdrowie i życie. Jeżeli możecie poświęcić 3 minuty na przeczytanie poniższego tekstu i poznanie 7 strategii opartych na nauce, które mogą pomóc w radzeniu sobie z lękiem wywołanym epidemią koronawirusa to serdecznie zapraszam.

Przypominam, że uczniowie, rodzice i nauczyciele mogą się ze mną kontaktować za pośrednictwem Messengera i mailowo pod adresem: pedagog.bujny@interia.pl

Koronawirus: czego najbardziej się boimy?

W ostatnich dniach starałam się zdobyć informacje, czego naprawdę boimy się w czasie epidemii/pandemii. Co potęguje lęk, gdy rozpowszechnia się koronawirus i na jakim poziomie go odczuwamy? Jak reagujemy na obecną sytuację?

Lęk wzrasta nawet u tych, którzy do tej pory go nie odczuwali. Próbowali odsuwać od siebie myśli o zagrożeniu lub bagatelizowali problem. Wątpili w doniesienia medialne i ostrzeżenia specjalistów.

Głównie boimy się o swoje życie. Ale też o to, co przyniosą kolejne dni – niepewność potęguje myśl, że nie wiemy, czego możemy się spodziewać. SARS-Cov-2 jest zagrożeniem nowym i z tego powodu nieprzewidywalnym, dlatego nasz strach wzrasta.

Drżymy na myśli o tym, że zamknięte zostaną sklepy, wirus zaatakuje kolejne osoby, a w sklepach zabraknie jedzenia, w aptekach leków. Tym, którzy przeżyli stan wojenny, odtwarza się trauma pustych półek, braku jedzenia i odcięcia od świata.

W końcu każdy z nas boi się o zdrowie najbliższych, szczególnie tych, którzy są w grupie podwyższonego zagrożenia.

Problem pojawia się wtedy, gdy lęk zaczyna dominować w ludzkim życiu. Zaczynamy się miotać z przerażenia, podejmować irracjonalne działania i ogarnia nas atak paniki.

Podczas podwyższonego lęku, zaczynamy myśleć tunelowo, co oznacza, że koncentrują się na pojedynczych, często negatywnych kwestiach, nie mogąc ogarnąć umysłem całości bieżącej sytuacji.

Lęk w okresie pandemii koronawirusa jest uzasadniony – to sytuacja zagrożenia naszego życia. Kluczowe jest to, jak nim zarządzać. Niezmiernie ważne jest to, aby wszyscy wiedzieli, jak sobie z nim poradzić. Ani panika, ani wyparcie nie jest dobrym sposobem na radzenie sobie z pandemią koronawirusa.

Psycholog Jelena Kecmanovic na łamach theconversation.com podaje 7 strategii opartych na nauce, które mogą pomóc w radzeniu sobie z lękiem wywołanym epidemią koronawirusa.

1. Staraj się zaakceptować niepewność, która jest nieodłącznym elementem naszego życia.

Nie jesteśmy w stanie wszystkiego przewidzieć i zaplanować. Niepewność podkreśla, jak bardzo boimy się nieznanych sytuacji. Lęk przed nieznanym jest naturalny, jednak jedni lepiej tolerują niepewność, natomiast u innych nieprzewidywalne sytuacje, takie jak epidemia koronawirusa, wywołują większy lęk. Badania przeprowadzone podczas pandemii świńskiej grypy (wirus H1N1) w 2009 roku pokazały, że osoby z większą nietolerancją niepewności, częściej doświadczały podwyższonego lęku.

Dlatego, jeśli należysz do osób, które na co dzień dążą do tego, żeby wszystko mieć pod kontrolą, wszystko chcesz wiedzieć i źle znosisz sytuacje, w których coś jest niepewne, zacznij stopniowo ćwiczyć tolerowanie niepewności. Możesz zacząć od małych rzeczy, na przykład zmniejszenie ilości przeglądanych informacji.

2. Nie próbuj unikać lęku

Walka z lękiem może przybierać różne formy. Niektórzy mogą próbować oderwać myśli od koronawirusa pijąc, jedząc, czytając książki i oglądając filmy. Inni wielokrotnie szukają wsparcia u znajomych. Inni z kolei obsesyjnie sprawdzają najnowsze wiadomości, mając nadzieję, że uspokoi to ich obawy. Paradoksalnie jednak, lęk z reguły rośnie proporcjonalnie do tego, jak bardzo staramy się go unikać. Dlatego zachowania tego typu, mimo że na krótką metę pomagają, w dłuższej perspektywie prowadzą do zwiększenia lęku.

Zamiast unikać lęku, zaakceptuj go. Jeśli poczujesz, że nachodzi cię lęk związany z pandemią koronawirusa, opisz to doświadczenie, sobie albo innym, bez oceniania. Konfrontowanie się z lękiem, doprowadzi w miarę czasu do jego zmniejszenia.

3. Opanuj lęk

Zagrożenie dla zdrowia wywołuje strach, który leży u podstaw wszystkich lęków: strach przed śmiercią. Przypomnienie sobie o własnej śmiertelności, może wywołać lęk o zdrowie i nadwrażliwość na jakiegokolwiek sygnały choroby.

Jelena Kecmanovic radzi więc, aby skoncentrować się na sensie swojego życia. Zaangażować w coś ważnego, co odkładałeś wiele lat, wziąć odpowiedzialność za swoje życie i skupić się na tym, co nadaje twojemu życiu sens – może to być duchowość, relacje z innymi albo dążenie do celu.

4. Wspomagaj swoją odporność

Wiele osób boi się, jak poradzi sobie, kiedy wirus pojawi się w ich najbliższym otoczeniu. Martwią się o to, jak dadzą radę jeśli będą musieli poddać się kwarantannie, co, jeśli w sklepach zabraknie pożywienia albo jak będą prowadzić dalsze życie, jeśli znacznie spadną ich zarobki albo stracą pracę.

Warto pamiętać, że zapewne jesteś silniejszy/a niż myślisz. Badania pokazują, że ludzie często nie doceniają siły jaką w sobie mają i przeważnie lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami, niż przewidywali.

5. Nie wyolbrzymiaj zagrożenia

Różne są dane na temat śmiertelności koronawirusa SARS-Cov-2. Niektóre mówią o śmiertelności na poziomie 1,4%, inne 2,3%, można znaleźć też inne szacunki i statystyki. Nie ulega wątpliwości, że COVID-19 jest groźniejszą chorobą niż zwykła sezonowa grypa, dlatego powinniśmy poważnie podchodzić do zagrożenia infekcją i stosować się do wszelkich środków ostrożności.

6. Stosuj wypróbowane i sprawdzone metody redukcji lęku

Właściwy sen i porządny odpoczynek są jednymi z najważniejszych i niezbędnych sposobów pozwalających przezwyciężyć lęk. Wypróbuj też medytację i ćwiczenia uważności (mindfulness) to metody, które pomagają lepiej radzić sobie ze stresem, również ze stresem związanym z koronawirusem. Ich stosowanie może wzmocnić układ odpornościowy.

Może zdecydujesz się na jogę, która pomaga skutecznie obniżyć poziom lęku stymulując system nerwowy, a konkretniej układ przywspółczulny. Jest on odpowiedzialny za prawidłowe zarządzanie relaksem i odpoczynkiem, ma zatem niezwykle istotny wpływ na nasze ciało i umysł, w szczególności odczuwane emocje.

7. Skorzystaj z pomocy specjalisty, jeśli potrzebujesz

Dla osób podatnych na lęki i dla tych, którzy zmagają się z zaburzeniami lękowymi, epidemia koronawirusa może być wyjątkowo przytłaczająca. Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować, nie wstydź się pójść do psychologa, psychoterapeuty. Nie zapominaj o możliwości konsultacji przez Skype.

Warto też dodać, że władze i eksperci codziennie apelują, aby w związku z rozprzestrzeniającym się koronawirusem należy przede wszystkim zachować spokój, nie wpadać w panikę. Według władz nie ma potrzeby zaopatrywania się w żywność czy inne produkty.

Wiktoria Dróżka

12.03.2020

Źródło: neuroskoki.pl, SWPS, Piękno Umysłu