

# Jak radzić sobie ze stresem wywołanym koronawirusem?

## Co wiemy?

Badania psychologiczne nad kwarantanną pokazują, że ma ona wpływ na naszą kondycję psychiczną

## Zalecana izolacja może wywołać:

Gniew, strach, natrętne myśli

## Objawy stresu wywołanego epidemią:

Nasilone obawy i lęki o zdrowie własne oraz bliskich, zmiany w rytmie snu i czuwania, zmiany w sposobie przyjmowania posiłków (nadmierne objadanie się i niejedzenie), problemy ze snem, z koncentracją uwagi, pogorszenie się stanu zdrowia w chorobach przewlekłych, zwiększenie spożycia alkoholu, tytoniu i środków psychoaktywnych.

## Czynnikami stresogennymi są:

Dezinformacja, nuda, utrudniony dostęp do artykułów pierwszej potrzeby, straty finansowe, obawy przed infekcją i stygmatyzacja w sytuacji zakażenia.

# Co możemy zrobić / Na co mamy wpływ?

1.

## Znajdź w tym sens!

Odpowiedz sobie na pytanie, jakie korzyści płyną z samoizolacji? Dystans społeczny to obecnie najskuteczniejszy sposób na zahamowanie rozprzestrzeniania się koronawirusa. To ochrona najsłabszych, naszych rodziców, dziadków, bliskich chorych.

2.

## Działaj, stwórz swój plan!

Wypracowanie nowej rutyny, stworzenie planu działania w nowej sytuacji, pomoże lepiej przetrwać kryzys, da poczucie przewidywalności i sprawstwa. Pamiętaj, że są rzeczy, na które wciąż masz wpływ, to choćby proste regularne czynności, takie jak higiena osobista, posiłki o stałych porach, podział czasu na sen, pracę i odpoczynek. Wypracuj nowe nawyki, dbaj o dietę i wysiłek fizyczny to poprawia nastrój!

3.

## Przejmij kontrolę nad natrętnymi myślami!

Niepokojące myśli związane z epidemią koronawirusa towarzyszą większości z nas. Jeśli jednak zauważasz, że obawa przed utratą zdrowia, niepewną przyszłością spędza Ci sen z powiek, zawłaszcza coraz więcej czasu i przestrzeni, spróbuj to kontrolować.

Rób to, co robiłeś przed pojawieniem się niepokojących myśli, dopuszczając przy tym uczucie niepokoju. . Angażuj się w codzienne obowiązki, rozmawiaj z bliskimi również na inne tematy nie związane z koronawirusem.

4.

## Ogranicz zamartwianie do 15 minut dziennie!

Zrób następujący eksperyment: Wyznacz 10-20 minut dziennie, czas w którym możesz się martwić, ile chcesz. Kiedy pojawią się trapiące myśli, powiedz sobie: ok. to jest coś, o czym warto pomyśleć w czasie zamartwiania! Praktykuj tę zasadę, codziennie, a zobaczysz jak bardzo potrafi pomóc w trudnym czasie!

5.

## Dawkuj informacje!

Czerp informacje tylko ze sprawdzonych ośrodków informacyjnych. Nie goń za każdym pojawiającym się newsem, to potęguje niepokój. Wyznacz czas na przyjmowanie wiadomości o koronawirusie.

6.

## Kreatywnie wykorzystuj czas wolny!

Gdy uporasz się z codziennymi obowiązkami, zaplanuj na nowo czas wolny, czas z dziećmi i rodziną. Wypróbuj nowe angażujące aktywności, życie nawet w tej sytuacji nie musi się ograniczać do pracy-jedzenia i spania.

# Co możemy zrobić / Na co mamy wpływ?

## 7.

### Pozostań w kontakcie z ludźmi!

Jeśli czujesz, że dopada cię lęk, samotność, złość zadzwoń do bliskich, przyjaciela, rodziny. Powiedz jak się czujesz – rozmowa to najlepsza forma regulacji emocji!. Jeśli nie masz nikogo, z kim możesz swobodnie porozmawiać, skorzystaj z bezpłatnego wsparcia psychologicznego za pośrednictwem telefonu lub Internetu.

### Oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić:

[www.psychologowie-dla-spoleszenstwa.pl](http://www.psychologowie-dla-spoleszenstwa.pl)

#### **58 622 22 22**

Ośrodek interwencji kryzysowej w Gdyni

#### **116 123**

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00.

#### **116 111**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).

#### **800 100 102**

Wojska Obrony Terytorialnej uruchomiły punkt bezpłatnej, całodobowej infolinii wsparcia psychologicznego, dla każdego kto potrzebuje wsparcia w sytuacji epidemii.

#### **800 70 22 22**

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

#### **800 12 12 12**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

#### **22 635 09 54**

Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimer'a: środa w godzinach 14.00-16.00.

#### **800 108 108**

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie). Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00

### Na koniec pamiętaj,

jak każdy kryzys, ten również kiedyś się skończy!

Życzę Wam i sobie budujących myśli, pogody ducha i wytrwałości!

psycholog Kinga Ferenc