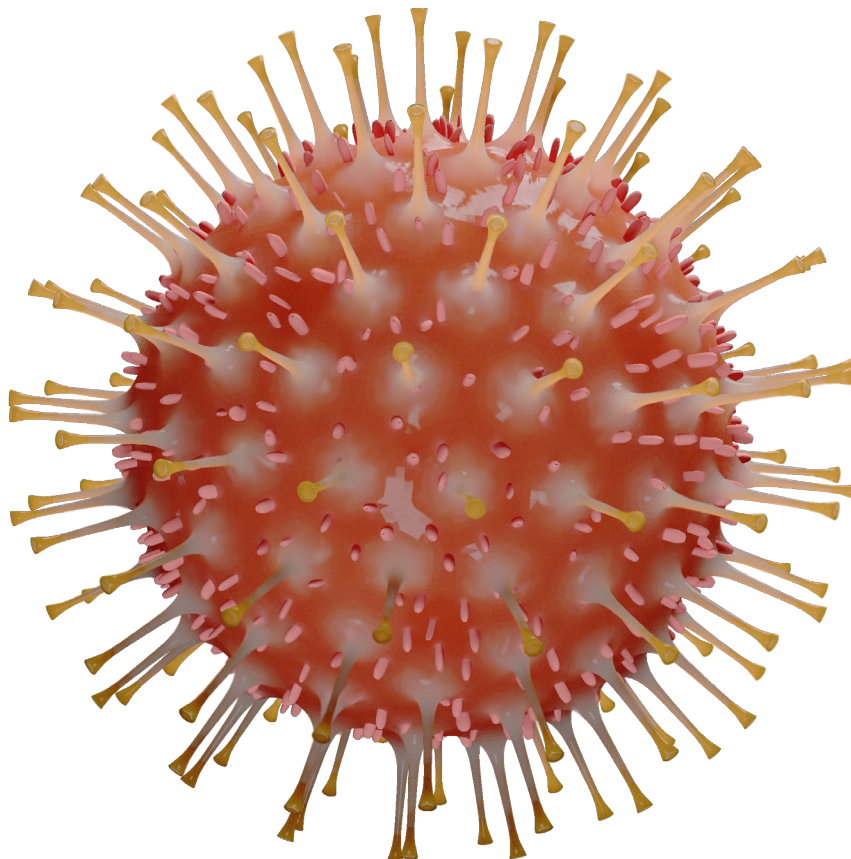




COVID-19

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób, podkreślają specjaliści z Centrów Prewencji i Kontroli Chorób (CDC) na stronie internetowej instytucji (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>). Każdy reaguje inaczej w stresujących sytuacjach. To, jaka będzie twoja reakcja na pandemię, może zależeć od twoich predyspozycji, doświadczeń i otoczenia społecznego, w którym żyjesz.



Do osób, które mogą szczególnie mocno reagować na stres podczas epidemii, należą:

1. osoby starsze i z chorobami przewlekłymi, które są bardziej narażone na zarażenie się COVID-19,
2. dzieci i młodzież,
3. osoby bezpośrednio stykające się z pandemią, np. lekarze, pielęgniarki i inni pracownicy medyczni,
4. osoby z problemami psychicznymi, eksperymentujące z substancjami psychoaktywnymi i od nich uzależnione.

Stres podczas wybuchu pandemii może przybierać postać:

1. zamartwiania się i obawy o własne zdrowie lub zdrowie bliskich,
2. zmiany w nawykach jedzeniowych (np. nerwowe pojadanie),
3. problemów ze snem i koncentracją,
4. pogorszenia już istniejących problemów ze zdrowiem,
5. zwiększonego spożycia alkoholu, tytoniu lub innych używek.



OSOBY Z WCZEŚNIEJ ZDIAGNOZOWANYMI PROBLEMAMI PSYCHICZNYMI

Powinny kontynuować leczenie i być świadome możliwości wystąpienia nowych lub nasilenia się istniejących symptomów chorobowych.

Istnieją proste sposoby, aby pomóc sobie i innym w walce ze stresem:

1. Rób przerwy od oglądania, czytania i słuchania wiadomości o pandemii, włącznie z mediami społecznościowymi. Przeciążenie złymi wiadomościami może wpływać negatywnie na twoje samopoczucie, a nawet zdrowie.
2. Zadbaj o swoje ciało. Bierz głębokie wdechy, rozciągaj się lub medytuj. Staraj się jeść zdrowe, zbilansowane posiłki, ćwicz regularnie, śpij dużo, unikaj alkoholu i innych używek.
3. Podejmuj aktywności, które sprawiają ci przyjemność i pomagają ci się rozluźnić.
4. Rozmawiaj z osobami którym ufasz o swoich zmartwieniach i o tym jak się czujesz.

Dzielenie się sprawdzonymi informacjami na temat COVID-19 i zrozumienie faktycznego ryzyka dla siebie i twoich bliskich może być czynnikiem redukującym stres.



DLA RODZICÓW

Dzieci i młodzież reagują najczęściej tak samo, jak widzą, że reagują dorośli dookoła nich. Gdy rodzice i opiekunowie radzą sobie ze stresem podczas pandemii, są spokojni i opanowani, wtedy są najlepszym oparciem dla swoich dzieci.

Nie wszystkie dzieci i młodzież reagują na stres w ten sam sposób. Objawy nadmiernego stresu u dzieci to:

- nadmierny płacz lub irytacja u młodszych dzieci;
- powrót do nawyków, z których dawno powinno się wyrosnąć (takich jak nawroty moczenia nocnego),
- nadmierne zamartwianie się i smutek,
- niezdrowe nawyki jedzeniowe i zmiana długości snu,
- drażliwość i „wybuchy” u nastolatków,
- obniżenie wyników w nauce lub unikanie szkoły,
- problemy z uwagą i koncentracją,
- rezygnacja z zajęć, które kiedyś sprawiały przyjemność,
- niewyjaśnione bóle głowy lub innych części ciała
- picie alkoholu, palenie tytoniu lub zażywanie innych używek.

Jest wiele sposobów, by wspomóc swoje dziecko:

1. Rozmawiaj z dzieckiem o pandemii COVID-19. Odpowiadaj na pytania i dziel się faktami na temat choroby w taki sposób, by dziecko lub nastolatek mógł je zrozumieć.
2. Uspokój je mówiąc, że jest bezpieczne. Powiedz o tym, że bycie zaniepokojonym podczas pandemii jest normalne. Podziel się swoimi sposobami na radzenie sobie ze stresem, aby dziecko mogło się od ciebie nauczyć jak mu podołać.
3. Ogranicz narażenie swojej rodziny na nadmierny dopływ informacji. Dzieci mogą mylnie interpretować to co usłyszą i być przerażone tym czego nie rozumieją.
4. Staraj się utrzymać codzienną rutynę. Jeśli szkoły są zamknięte, stwórz harmonogram zawierający czas na naukę i zabawę.
5. Bądź dobrym przykładem. Rób sobie przerwy, śpij regularnie, ćwicz, jedz zdrowo. Utrzymuj bezpieczne kontakty z rodziną i przyjaciółmi (jeżeli niewskazany jest kontakt bezpośredni dzwoni, kontaktuj się przez komunikatory. Róbcie coś razem zdalnie.)



DLA LEKARZY

Odpowiadanie na pandemię COVID-19 może być dla Ciebie emocjonalnie wyczerpujące. Oto co możesz zrobić by zredukować wtórny stres pourazowy (STS):

1. zdaj sobie sprawę, że STS może mieć wpływ na każdego pomagającego rodzinom po traumatycznych przeżyciach,
2. poznaj symptomy fizyczne (zmęczenie, schorowanie) i psychiczne (strach, wycofanie, poczucie winy),
3. znajdź czas dla siebie i twojej rodziny na odpoczynek od zaangażowania w walkę z pandemią,
4. wybierz zajęcia, które lubisz, takie jak spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi (choćby zdalnie), ćwiczenia lub czytanie książek,
5. zrób sobie przerwę od informacji o COVID-19,
6. poproś o pomoc jeśli czujesz się przytłoczony/a lub martwisz się, że pandemia wpływa destrukcyjnie na twoje relacje z rodziną i pacjentami.



DLA LUDZI PO KWARANTANNIE

Bycie odseparowanym od ludzi może być stresujące, nawet jeśli nie jesteś chory. Każdy czuje się inaczej po wyjściu z kwarantanny. Niektóre z odczuć to:

1. mieszane uczucia, rozchwianie emocjonalne,
2. zmartwienie i strach o swoje zdrowie i zdrowie bliskich,
3. stres związany z obserwowaniem siebie lub byciem pod obserwacją,
4. smutek, złość lub frustracja ponieważ przyjaciele lub bliscy mają nieuzasadniony strach przed kontaktem z tobą, mimo że potwierdzono iż nie masz wirusa,
5. poczucie winy spowodowane niemożnością pracy lub wywiązywania się z obowiązków rodzica podczas kwarantanny,
6. inne zmiany w emocjach lub zdrowiu psychicznym.

Dzieci mogą być zdenerwowane lub odczuwać inne silne emocje, jeśli one lub ktoś kogo znają, przechodził kwarantannę.

*tłumaczenie z języka angielskiego Milena Waszkielewicz
opracowanie Ewa Waszkielewicz pedagog PPP9, Wrocław
opracowanie graficzne Artur Waszkielewicz
zdjęcia: pixabay.com*