

Jak radzić sobie z lękiem...

Niepokój w obecnej sytuacji jest naturalną reakcją, ale ważne, by nami nie owładnął. Wspólne przeżywanie, także niepokoju, ma pozytywne strony pod warunkiem, że ma to wymiar wspierający, a niewzmacniający lęk. Warto zwrócić uwagę, że to jest doświadczenie nas wszystkich i dobrze jest być w kontakcie z innymi: dzwonić do siebie nawzajem, pytać o zdrowie, interesować się problemami, pomagać je rozwiązywać, a zatem szukać dróg rozwiązania problemu, a nie nakręcać spirali wzajemnego lęku i strachu.

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 nieznanymi sytuacjami. Lęk przed nieznanym jest naturalny, jednak jedni lepiej tolerują niepewność, natomiast u innych nieprzewidywalne sytuacje, takie jak epidemia koronawirusa, wywołują większy lęk. 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 przegadanych 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 nadchodzi 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

Dobrym podejściem jest próba zamiany lęku na empatię. Jeśli będziemy się trzęśli ze strachu, to będzie nas paraliżował lęk, a jeżeli będziemy myśleli o innych, o tym, jak możemy komuś pomóc, to może wyjdzie z tego coś dobrego, a do tego będziemy mogli myśleć o sobie z poczuciem dumy, że w tych trudnych czasach sprościliśmy. Oprócz ostrożności, monitorowania swego zdrowia i postępowania zgodnie z zaleceniami lekarzy warto stosować też reguły analitycznego i zdroworozsądkowego myślenia. Hamować katastroficzne dialogi wewnętrzne, szczególnie jeśli jest się bardziej na nie podatnym. Zachować dystans do sensacyjnie brzmiących nagłówków, bazować na faktach, rzetelnych źródłach informacji. Krótko mówiąc pilnować, by koronawirus nie zakaził naszej psychiki.

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 żywności 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, tj. np.:

- częste mycie rąk wodą z mydłem intensywnie przez minimum 30 sekund,
- unikanie dotykania twarzy i okolic oczu niemytymi rękoma,
- ograniczenie bliskiego kontaktu z osobami, które są przeziębione lub mają objawy grypy (jeżeli jest to ktoś bliski i musimy się nim opiekować, warto zaopatrzyć się na zapas w specjalne maseczki ochronne, które będą chroniły przed rozprzestrzenianiem się choroby),
- uczenie wszystkich, że kichamy i kaszлемy wyłącznie w chusteczkę lub w zgięcie łokcia (nigdy w dłoń!), co więcej chusteczkę od razu wyrzucamy do kosza,
- czyszczenie i dezynfekcja często dotykanych przedmiotów lub powierzchni, np. blatów, zabawek, klawiatury.

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 ćwiczenia relaksacyjne lub 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. Warto więc, by zadbać w tej sytuacji nawet o telefoniczny kontakt ze specjalistą. Kontakt z punktem interwencji kryzysowej w MZPPP w Kielcach oraz możliwość skorzystania z porad i konsultacji specjalistów pod adresem mailowym: interwencja@mzppp.pl. Każdy uzyska tam wsparcie.