Jak radzić sobie z frustracją, stresem i izolacją w czasie epidemii koronawirusa.

W tej trudnej rzeczywistości jaką mamy obecnie, czyli epidemii a w zasadzie pandemii związanej z zakażeniem koronawirusem bardzo istotną rolę w procesie ucznia się odgrywa frustracja i stres.
Presja psychiczna może powodować, że trudno nam zebrać myśli, pamięć nie działa tak jakbyśmy chcieli, to sprawia, że zapominamy informacje ważne, popełniamy błędy.

Większości osób stres towarzyszy codziennie . Może być on spowodowany brakiem czasu, mnóstwem obowiązków, trudnościami w domu, presją w pracy czy szkole, krytycznymi uwagi ze strony otoczenia. Nasza uwaga skupia się wtedy na tym, co aktualnie nas stresuje. W następstwie uruchamiają się mechanizmy fizjologiczne. Nasz mózg stymuluje wydzielanie hormonów, które przygotowują organizm do walki lub ucieczki. Nasze ciało przygotowuje się na zagrożenie i zaczyna funkcjonować w inny sposób: przyspiesza tętno, wzrasta ciśnienie krwi, oddech jest szybszy.

Taki stan alarmowy wpływa też na pamięć i uczenie się. Mogą wystąpić tzw. „luki w pamięci”. Jednak wpływ stresu na pamięć i uczenie się jest bardziej złożony i nie zawsze można tak po prostu zwalać na niego całej winy za niepowodzenia. Jeśli czegoś się nie nauczyliśmy, to za nasze luki w pamięci nie odpowiada stres ale brak wiedzy.

Długotrwały, przymusowy pobyt w domu może mieć negatywny wpływ na naszą psychikę.
Jak zachować równowagę, kiedy nie możemy wykorzystać tych znanych nam strategii wsparcia społecznego?

W walce z koronawirusem jesteśmy zmuszeni do ograniczenia kontaktów społecznych, zachowania dystansu społecznego lub zupełnej izolacji w celu spowolnienia rozprzestrzeniania się choroby. Spędzanie dni lub tygodni w domu przy ograniczonych sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami, ograniczonej stymulacji zmysłowej i kontaktach społecznych może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Typowe źródła stresu w tym okresie obejmują spadek znaczących działań, bodźców sensorycznych, wsparcia i zaangażowania społecznego; obciążenie finansowe związane z niezdolnością do pracy oraz brak dostępu do typowych strategii radzenia sobie, takich jak chodzenie na siłownię lub udział w nabożeństwach

Badania psychologów wykazały, że w okresie dystansu społecznego, kwarantanny lub izolacji możesz doświadczyć następujących reakcji:

<u>Strach i lęk</u>

Możesz się martwić o siebie lub członków swojej rodziny, którzy zachorowali na COVID-19 lub przekazali go innym lub mieli kontakt z osobą zarażoną wirusem. Okres oczekiwania na wyniki testu albo na pojawienie się objawów może być

szczególnie trudny. Lęk jest formą obrony emocjonalnej, która informuje nas o zagrożeniu, pomaga utrzymać i dbać o bezpieczeństwo - naturalne, że go odczuwasz. Obawy mogą być związane także z uzyskaniem żywności i artykułów higienicznych, wzięciem urlopu lub wypełnieniem obowiązków związanych z opieką rodzinną. Niektóre osoby mogą mieć problemy ze snem lub koncentracją na codziennych zadaniach.

Smutek

Przerwa w pracy i innych znaczących czynnościach zakłócają codzienną rutynę i mogą powodować uczucie smutku lub złego nastroju. Wydłużony czas spędzany w domu może również powodować nudę i poczucie samotności.

Gniew, frustracja lub drażliwość

Utrata wolności osobistej związana z izolacją i kwarantanną często może być frustrująca. Możesz również doświadczyć gniewu lub urazy wobec osób, które wydały nakazy kwarantanny lub izolacji lub jeśli uważasz, że jesteś narażony na wirusa z powodu zaniedbania ze strony innej osoby. Często w sytuacjach zagrożenia, mniej lub bardziej nieświadomie, szukamy winnego, może więc pojawić się złość na rząd, Boga, lekarzy...

Stygmatyzacja

Jeśli jesteś chory lub zostałeś narażony na kontakt z kimś, kto ma COVID-19, możesz czuć się napiętnowany przez inne osoby, które obawiają się, że zarażą się chorobą, jeśli wejdą w interakcje z tobą.

Pamiętajmy, że ta sytuacja dotyczy każdego!

Są jednak grupy szczególnie narażone na ryzyko wystąpienia silnych objawów stresowych. To osoby z istniejącymi wcześniej chorobami psychicznymi i pracownicy służby zdrowia pomagający w opanowaniu koronawirusa oraz osoby niepełnosprawne, które wymagają specjalistycznej diety, środków medycznych, pomocy opiekunów i innych udogodnień.

Co możemy zrobić?

Ogranicz wiadomości do wiarygodnych źródeł.

Ważne jest, aby uzyskiwać dokładne i aktualne informacje na temat zdrowia publicznego dotyczące COVID-19, ale zbyt duża ekspozycja na medialne relacje o wirusie może zwiększać uczucie strachu i niepokoju.

Psychologowie zalecają równoważenie czasu spędzanego na wiadomościach i mediach społecznościowych z innymi działaniami niezwiązanymi z kwarantanną lub izolacją, takimi jak czytanie, słuchanie muzyki lub nauka nowego języka.

Twórz codzienne czynności i postępuj zgodnie z nimi.

Utrzymanie codziennej rutyny może pomóc szczególnie dzieciom, ale także dorosłym zachować porządek i cel w ich życiu, pomimo nieznajomości izolacji i kwarantanny.

Staraj się uwzględniać regularne codzienne czynności, takie jak praca lub nauka, nawet jeśli muszą być wykonywane zdalnie.

Zjedz z domownikami wspólną kolację, jeśli dotychczas taki był wasz zwyczaj. Obejrzyjcie wspólnie bajkę przed snem, jeśli tak robiliście do tej pory.

Rutyna wpływa na poczucie bezpieczeństwa.

Zachowaj kontakty społeczne.

Rozmawiaj ze swoimi bliskimi przez telefon i używając komunikatorów. Starajcie się rozmawiać także na tematy niezwiązane z wirusem, pandemią, chorobami.

Nazywaj swoje uczucia.

Wypowiedz swoje myśli. Czasami „rzeczy nazwane po imieniu zmieniają się w okamgnieniu". Chcemy mieć poczucie wspólnoty, zrozumienia, akceptacji naszych emocji (również lęku).

Rozmawiaj o tym z zaufanymi osobami, ale też staraj się nie obciążać nadmiernie innych swoim lękiem, nie nakręcajcie wzajemnie spirali paniki.

Może warto porozmawiać z profesjonalistą? Wielu psychologów w tym czasie świadczy usługi porad on-line.

Słowa mają znaczenie. Nie obrażaj i nie stygmatyzuj osób chorych, narażonych na zarażenie wirusem. Nikt nie chciał być chory.

Staraj się zachować poczucie humoru.

Obśmianie pewnych trudności, tematów tabu lub kłopotliwych jest mechanizmem obronnym i reakcją obniżającą poziom lęku.

Jednocześnie **okaż empatię** osobom, u których stwierdzono wirusa. Nie bagatelizuj lęku jego najbliższych. Możesz zaproponować rozmowę lub kontakt do miejsc, w których świadczona jest pomoc psychologiczna. W każdym większym mieście są ośrodki interwencji kryzysowej lub telefony wsparcia, gdzie profesjonaliści udzielają pomocy psychologicznej przez telefon.

Zadbaj o siebie

Dbaj o zrównoważoną dietę (oczywiście w miarę możliwości i dostępu do produktów) i odpowiednią ilość snu. Wypoczęty i dobrze odżywiony organizm jest silniejszy. Również psychicznie.

Unikaj używek i destrukcyjnych zachowań. Powszechnie wiadomo, że używki pozwalają na chwilę zredukować stres, ale ważniejsze są skutki długofalowe. Szczególnie w sytuacjach silnie stresujących potrzebujesz silnego organizmu.

Zachowaj kontakt fizyczny jeżeli jest to bezpieczne.

Dotyk, przytulenie, poczucie fizycznej bliskości pomaga obniżyć poziom lęku. Jeśli osoby zdrowe ograniczają razem z domownikami kontakt ze światem zewnętrznym (słusznie!), możecie się przytulać, trzymać za ręce, głaskać.

Pomyśl, że osoby będące w czasie kwarantanny nie mają takiej możliwości (empatia!).

Długie wieczory lub niespieszne poranki (jeśli możecie pracować z domu) sprzyjają bliskości fizycznej, która obniża napięcie i poziom stresu.

Zachowaj rytuały

Potraktuj dodatkowy czas dystansowania się od świata zewnętrznego, jako **czas zadbania o relacje** między domownikami. Zróbcie coś razem: gry planszówki, prace plastyczne, wspólne gotowanie, a nawet wspólne porządki to czas, który buduje poczucie wspólnoty.

W sytuacji zagrożenia trudniej myśleć pozytywnie, ale pomyśl o tym, za co możesz być wdzięczny: możesz więcej czasu spędzić ze swoją rodziną, nadrobić zaległości w lekturze, zająć się drobnymi pracami w domu, na które ciągle nie miałeś czasu.

Pomagaj innym w miarę możliwości.

Może masz możliwość przynieść zakupy starszej, samotnej sąsiadce lub wyjść z jej psem?

Pamiętaj także, że Ty też możesz prosić o pomoc.

Zachowuj zwyczaje, które pomagają ci utrzymać równowagę.

Niektórym osobom modlitwa, medytacja i inne praktyki religijne pomagają obniżyć poziom lęku.

Pamiętaj, że lepiej unikać skupisk ludzi i zgromadzeń, mszę możesz wysłuchać lub uczestniczyć w transmisji TV.

W miarę możliwości zachowaj kontakt z naturą.

Obcowanie z przyrodą pomaga koić nerwy.

Zgodnie z zaleceniami unikamy skupisk ludzi, centrów handlowych.

Możemy wyjść na spacer do lasu, możemy zająć się wiosennymi porządkami w naszym ogródku – kontakt z naturą, ruch na świeżym powietrzu, fizyczne zmęczenie – same plusy.

Pamiętaj, że także te najtrudniejsze sytuacje w naszym życiu kiedyś się kończą, choć teraz trudno o tym myśleć w ten sposób.

Być może odczujesz pogorszenie samopoczucia, kiedy minie stan największego zagrożenia.

Niektóre osoby tak właśnie reagują na silny stres. Teraz mobilizują wszelkie swoje moce i zasoby, a kiedy nastąpi rozluźnienie, czują się gorzej.

Zadbaj o siebie, w każdej chwili możesz zgłosić się po pomoc profesjonalisty.

To żaden wstyd, to odpowiedzialność i zrozumienie swojego stanu.

Gdzie szukać pomocy?

https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujących
strona jest przeznaczoną dla mieszkańców, którzy za jej pośrednictwem mogą uzyskać informacje na temat kontaktu z ośrodkami pomocy społecznej.

W związku z sytuacją epidemiologiczną w kraju Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie **w Krośnie** świadczy pomoc w formie telefonicznej porady psychologicznej dla osób będących w kwarantannie, zmagających się z kryzysem psychologicznym ze względu na zaistniałą sytuację.

Dyżur psychologiczny:
- od poniedziałku – do wtorku w godz. 13:00 – 15:00
- od środy – do piątku w godz. 9:00 – 11:00
Tel. 134375842

- od poniedziałku – do piątku w godz. 9:00 – 14:00
Tel. 134375847

Caritas Diecezji Rzeszowskiej uruchamia telefon z pomocą psychologiczną i duchową w związku z z epidemią koronawirusa.

Pod telefonem dyżuruje specjalista z którym można porozmawiać na niepokojące tematy i uzyskać spokój wewnętrzny.

Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 15.00 - 17.00 oraz 20.00 - 22.00.

Numer: 604 781 885.

Opracowanie:

Urszula Pająk – pedagog szkolny

W artykule wykorzystano materiały ze stron internetowych:

https://czestochowa.wyborcza.pl/czestochowa/7,150461,25805256,psycholog-o-leku-w-czasach-pandemii-jak-sobie-z-nim-radzic.html

https://porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/koronawirus-w-polsce-jak-poradzic-sobie-z-wyzwaniem-izolacji-kiedy-jestes-singlem/qyzg7t9