

CO CZUJEMY W OBLICZU ZAGROŻENIA KORONAWIRUSEM?

Koronawirus jest zagrożeniem realnym, choć wciąż niewiele o nim wiemy... Czujemy się niepewni wobec sytuacji, w której się znaleźliśmy. Nie mamy kontroli nad tym, co się dzieje wokół nas. Trudno nam przywrócić kontrolę nad sytuacją, gdy jesteśmy zamknięci w domu. Zdarzenie jest niecodzienne, wzbudza różne stany i emocje. Tracimy poczucie bezpieczeństwa. Odczuwamy lęk, napięcie i niepokój.

Pamiętajmy jednak, że lęk jest ważną i potrzebną emocją, która może nas wspierać, pomagać się koncentrować, motywować do działania. Nie możemy dopuścić, by lęk osiągnął poziom destrukcyjny dla naszego funkcjonowania, by przerodził się w panikę. Wówczas tracimy zdolności do radzenia sobie w trudnej sytuacji.

PAMIĘTAJ!

- Stan zagrożenia epidemiologicznego dotyczy nas wszystkich. W takiej samej sytuacji jest nasz sąsiad, mieszkańcy naszego i innych państw.
- Jesteśmy odpowiedzialni. Stosując się do zaleceń WHO i Głównego Inspektora Sanitarnego działamy na rzecz nas wszystkich, w imię solidarności i współodczuwania.

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ODCZUWANEGO LĘKU, IZOLACJI, STRESU I PANIKI?

Przede wszystkim musisz zrozumieć, że:

MASZ PRAWO ODCZUWAĆ LĘK

MASZ PRAWO ODCZUWAĆ PANIKĘ

MASZ PRAWO SIĘ BAĆ

...to naturalna reakcja na sytuację.

NIE JESTEŚ W TYM SAM!

Musisz tylko przejąć kontrolę nad tym stanem. Jak?

- Zastanów się co byś polecił/a swojej znajomej, gdyby borykał/a się z taką sytuacją? Co byś jej/jemu doradził/a? Jakie działania byś jej/jemu zaproponował/a:
 - ✓ oglądanie filmów,
 - ✓ od dawna przekładane porządki w szafie,
 - ✓ czytanie zaległych książek,
 - ✓ może skupienie się na swojej zaniedbanej pasji.

Jednym słowem, zrób plan działania, na który do tej pory nie było czasu i przestrzeni.

Boisz się zagrożenia koronawirusem, więc stosuj się do wskazówek WHO:

- ✓ myj często ręce,
- ✓ unikaj kontaktów, podawania dłoni,
- ✓ zachowaj dystans,
- ✓ stosuj maseczki na nos i usta,
- ✓ przestrzegaj zasad kwarantanny,
- ✓ unikaj myślenia: „A co jeśli...?”, bo nie ma na to odpowiedzi.
- Spójrz realnie na prawdopodobieństwo, że zarazisz się wirusem. Nie przeszacowuj zagrożenia. Nie wychodząc z domu i stosując wszelkie środki bezpieczeństwa, robisz wszystko, by zapobiegać zarażeniu.
- Słuchaj wyłącznie rzetelnych i wiarygodnych nośników informacji oraz prezentowanych tam wypowiedzi specjalistów.
- Zaakceptuj fakt, że nie wszystko przewidzisz i nie nad wszystkim będziesz miał/a kontrolę. Twoja niepewność daje różne rozwiązania. Mogą być pozytywne i negatywne. Możemy minimalizować czynniki ryzyka poprzez stosowanie się do zaleceń WHO.
- Utrzymuj kontakt telefoniczny z rodziną i znajomymi. Wspólnie rozmawiajcie o swoich emocjach, nazywajcie je, wówczas tracą one swoją moc.
- Nie ignoruj lęku innych. Bądź empatyczny/a i życzliwy/a.

Długotrwały stres może skutkować objawami chorobowymi. Uniknij tego i zadbaj o siebie stosując powyższe wskazówki.

Opracowała Katarzyna Ponto, OIK MOPR w Gdańsku

Źródła opracowania:

Leahy, R.R. (2020). Are You Worried About the Coronavirus?