

Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem?

Wydarzenia ostatnich dni są dla nas wszystkich dużym wyzwaniem. Sytuacja zagrożenia epidemicznego wywołuje w nas różne emocje tj. smutek, złość, czy lęk. Każda z emocji, która się pojawia jest ważna i potrzebna, o czymś nas informuje. Smutek np. o tym, że coś straciliśmy – możliwość spotkań towarzyskich, realizowania swoich pasji, nasze życie zostało diametralnie zmienione. Złość, pojawia się ponieważ zostały naruszone nasze granice, to co jest dla nas ważne, sytuacja wymknęła nam się spod kontroli. Jednak w ostatnich dniach taką dominującą emocją stał się lęk. I to dobrze, że ta emocja się pojawiła. Lęk informuje nas o zagrożeniu i dzięki temu możemy podejmować skuteczne działania, które ochronią nas przed niebezpieczeństwem.

W sytuacji zagrożenia emocje tj. złość, smutek, strach pojawiają się naturalnie i są w pełni uzasadnione. Jak się w tym odnaleźć? Co zrobić, żeby rzeczywiście ten lęk miał funkcję chroniącą, a nie paraliżującą? Oto kilka wskazówek:

- Najpierw pomyśl, czego się boisz? Nazwij to. Przyjrzyj się swoim myślom. Na ile te obawy, które odczuwasz są związane z realnym zagrożeniem, a na ile z prawdopodobieństwem? Czy podejmujesz zachowania, które mogą Cię ochronić, czy ryzykowne, które mogą narażać Cię na zachorowanie?
- To jak myślimy wpływa na nasze emocje (jeśli nasze myśli są pełne obaw i te obawy narastają, wzrasta również nasz stan wzbudzenia emocjonalnego).
- Korzystaj z technik relaksacyjnych opartych na uważnym oddechu/odprężeniu (mogą to być treningi dostępne np. na YouTube, ale także posłuchanie muzyki relaksacyjnej, kolorowanki antystresowe, joga (dostępna również bezpłatnie w trybie on-line na portalach społecznościowych).
- Obserwuj swój lęk. Zastanów się, czy na to, co czujesz, co się dzieje masz wpływ czy nie. Jeśli masz - podejmij działania, które pomogą go obniżyć (np. postępuj według procedur i zaleceń wydawanych przez służby rządowe i medyczne – stosowanie się do wytycznych, w oparciu o rzetelną wiedzę pozwala minimalizować lęk). Jeśli nie masz wpływu, postaraj się go zaakceptować.
- Oceń czy obawy, które masz wynikają z możliwości zachorowania czy z prawdopodobieństwa. Jeśli wynikają z możliwości bo np. miałeś kontakt z chorym

podejmij działania zgodne z procedurami, jeśli dotyczą prawdopodobieństwa wyznacz sobie czas na zamartwianie się np. od 15-16, a później powiedz stop, przejmij kontrolę nad swoimi myślami. Staraj się unikać myślenia „A co jeśli...?” Działaj adekwatnie do sytuacji.

- Zaangażuj się w aktywność poznawczą, fizyczną, nie zapominaj o odpoczynku. Zaplanuj zadania do wykonania na najbliższy czas, zaangażuj w nie domowników. Pamiętaj, że lęk, negatywne myśli nasilają się w sytuacjach tzw. „nicnierobienia”.
- Dbaj o relacje, zadzwoń do bliskich, porozmawiaj, zapytaj innych, jak widzą to, co jest dla Ciebie trudne. Nie zostawaj sam ze swoimi myślami. Możesz też poszukać wsparcia w instytucjach oferujących profesjonalną pomoc (pracownicy dostępni są w trybie on-line lub telefonicznie).
- W kontaktach z bliskimi pokaż, że ich obawy i myśli są również ważne, wyraż dla nich zrozumienie. Unikaj komunikatów typu „nie bój się”, zamiast tego zapytaj „czego się boisz?”, „co mogę zrobić żebyś bał się mniej?”. Z dziećmi rozmawiaj w sposób otwarty, dostosowując treści do wieku dziecka, odpowiadaj na pytania, nie zostawiaj dziecka samego z jego obawami. Najbardziej boimy się tego, co nieznane.
- Ważne jest, by nie unikać emocji ani ich nie tłumić. Jak mawiał Wiesław Dymny „Nic w przyrodzie nie ginie, nie miałyby się gdzie podziać”. Skup się na skutecznym i adaptacyjnym regulowaniu emocji. Pamiętaj, że przewlekły stan wzbudzenia emocjonalnego, długotrwałe zamartwienie się lub tłumienie emocji może powodować problemy ze zdrowiem i obniżać Twoją odporność.
- Każda zauważona /nazwana emocja traci swoją moc, dlatego zwracaj uwagę na to, co czujesz (nazwij to, co się dzieje, swoje myśli i uczucia, pomyśl czy robisz to, co możliwe, żeby się chronić np. przestrzeganie zaleceń, procedur).
- Zaufaj profesjonalistom i bezwzględnie przestrzegaj wydawanych zaleceń.
- Pamiętaj, że ten trudny czas minie. Jak pisał G.G. Marquez w książce „Miłość w czasach zarazy”: *Nie popędzaj czasu, pozwól mu przyjść.*
- Bądź życzliwy! Zawsze! W stosunku do bliskich, pracowników służb, usług, wszystkich, którzy pozostali na pierwszej linii frontu. Praktykuj wdzięczność ☺