Jak opanować strach przed koronawirusem?
Rozprzestrzenianie się koronawirusa to już w tej chwili nie tylko gigantyczny kryzys zdrowia publicznego i gospodarki. Poza pandemią COVID-19 mamy również, globalną epidemię strachu wywołaną koronawirusem.
Nasze reakcje na obecny kryzys mogą obejmować poczucie strachu, lęku i przytłoczenia. Przybierają one różne formy i rozmiary podobnie jak objawy, których możemy w tym czasie doświadczać:
Objawy emocjonalne obejmują: drażliwość, bezradność, nasilanie różnorodnych lęków, w tym lęk przed kontaktem z innymi, smutek, narastające stany depresyjne, pobudzenie, gniew lub wymykającą się spod kontroli złość.
Objawy fizyczne to najczęściej: brak energii i ciągłe zmęczenie, bóle głowy, napięte mięśnie, problemy z utrzymaniem normalnego oddechu, bóle w klatce piersiowej, nerwowy rozstrój żołądka, bezsenność, osłabienie układu odpornościowego, a także przyspieszenie akcji serca.
Objawy poznawcze to między innymi: trudności z koncentracją, brak motywacji do podejmowania jakichkolwiek działań, osłabienie funkcjonowania pamięci, koncentrowanie się jedynie na negatywnych aspektach życia.
Do czego może doprowadzić nasz strach i panika?
Kiedy strach, emocje i lęki przejmują kontrolę, mamy trudności z podejmowaniem racjonalnych decyzji. Wciąż podsycany strach i panika mogą jedynie zwiększyć szkody wyrządzone przez koronawirusa. Z tego wszechobecnego niepokoju i ignorancji mogą wyłonić się niebezpieczne nieporozumienia. Mechanizmem obronnym na lęk jest zazwyczaj agresja, która może skierować ludzi przeciw sobie.
Jak zatem radzić sobie ze strachem?

Nie pozwól by lęk czy strach zaczął zarażać Twój umysł. Zastanów się jakie działania możesz podjąć, by możliwie zmniejszyć negatywne skutki epidemii, bezpośrednio Cię dotykające.
Podejmowanie aktywności sprawia, że kontrola zostaje po Twojej stronie.
Zajmij się relaksującym hobby. Niezależnie od tego, czy grasz na pianinie, czytasz książkę, malujesz, czy grasz w grę. Wszystko, co da Ci odrobinę szczęścia, może pomóc w uspokojeniu gonitwy umysłu. Kiedy dajesz swojemu ciału pożywienie, odpoczynek i aktywność, jakiej potrzebuje, Twoja energia i jasność umysłu magicznie wzrosną. Będziesz lepiej wyposażony, aby sprostać wymaganiom codziennego życia i będziesz bardziej odporny na rzeczy, które normalnie Cię stresują.
Skorzystaj z profesjonalnej pomocy, jeśli jej faktycznie potrzebujesz!
Jeśli Twoje zaburzenia lękowe są tak silne, że poważnie zakłócają Ci normalne funkcjonowanie, poszukaj profesjonalnej pomocy psychologa lub psychoterapeuty.
Zasady pomocy oraz lista numerów kontaktowych, pod którymi uzyskasz pomoc, dostępna jest na stronie: https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl

Przypominamy, że możecie z Nami kontaktować się przez dziennik elektroniczny lub messengera.

Serdecznie Pozdrawiamy