



OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W CZASIE PANDEMII

Opracowanie: Pracownia Psychologiczna Błażej Wojdała

na podstawie materiałów:

CAMH: The Centre for Addiction and Mental Health
www.camh.ca





Pandemia COVID-19 jest aktualnie uniwersalnym źródłem stresu, ponieważ zakłóca życie wielu osób w jednym czasie. Jest ważne, by być rzetelnie poinformowanym i podejmować adekwatne działania w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się infekcji, jednak ilość informacji i stopień koncentracji uwagi na tym temacie, mogą zwiększać natężenie stresu i lęku. Polecamy kilka uwag, których wdrożenie może pomóc modulować wpływ lęku i stresu na nasze codzienne funkcjonowanie w tym czasie.



1. **Zaakceptuj, że uczucie lęku jest naturalną reakcją na sytuację pandemii.** Pewien poziom lęku pozwala zaadaptować się do nowej sytuacji i unikać nadmiernego ryzyka zachorowania.

2. **Zachowaj kontakt z innymi,** żeby razem przeżywać niedogodności tego czasu.

3. **Dbaj o sen, właściwe odżywianie, aktywność fizyczną, relaks.**

4. **Staraj się nie używać alkoholu w celu radzenia sobie z emocjami.** Alkohol przynosi krótkotrwałą ulgę, a długofalowo osłabia Twoje zasoby, oddala Cię też od bliskich, którym jesteś w tym czasie potrzebny. Jeśli czujesz się emocjonalnie przytłoczony, korzystaj ze specjalistycznej pomocy.



5. **Trzymaj się faktów.** Korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji. Oceń, czy jesteś w grupie ryzyka cięższego przebiegu choroby COVID 19 i przyjmij adekwatną strategię. Jeśli jesteś osobą w wieku senioralnym lub cierpisz na choroby przewlekłe, korzystaj ze wsparcia innych na co dzień, np. w robieniu zakupów, żeby zminimalizować ryzyko zachorowania.

6. **Ogranicz do niezbędnego minimum ekspozycję na szum medialny** związany z pandemią.

Zapoznawanie się z wiadomościami raz lub dwa razy dziennie jest wystarczające, żeby być na bieżąco z najważniejszymi informacjami.

7. **Zaplanuj swój dzień**, jeśli rutynowe sposoby działania musiały ulec zmianie.

- Od do ... pomagam dzieciom w nauce lub spędzam z nimi czas na zabawie. Od ... do ... przygotowuję obiad. Od.... do... pracuję zdalnie lub przygotowuję się do pracy... Od ... do ... relaksuję się przy dobrym filmie lub serialu, dzwonię do ... itd.

8. Pamiętaj, że nie jesteś bezradny.

W stresujących i budzących lęk sytuacjach często koncentrujemy się na czarnych scenariuszach, najczęściej przy tym przeszacowujemy, jak zły obrót sprawy mogą przybrać, a nie doszacowujemy, jak dalece jesteśmy zdolni sobie poradzić.

Faktycznie jednak mamy zasoby do przezwyciężenia trudności, których używamy każdego dnia:

- pomyśl o trudnych sytuacjach, którym musiałeś stawić czoła i udało ci się; nawet jeśli nie było idealnie, jak poradziłeś sobie wtedy?
- przypomnij sobie, że potrafisz radzić sobie ze stresem i jeśli potrzebujesz wsparcia - możesz je dostać: od członków rodziny, przyjaciół, znajomych lub specjalistów;
- pamiętaj o zasobach społecznych i ludzkiej kreatywności wychodzącej naprzeciw nowym wyzwaniom; staraj się zastąpić katastroficzne myśli czymś w rodzaju "to zdecydowanie trudny czas, ale przetrwamy go razem";
- nie umniejszaj swoich możliwości w mierzeniu się z trudnościami.

9. **Stawiaj pod wątpliwość martwiące Cię i budzące lęk myśli.**

Zdarza się, że wysoki poziom lęku i stresu podsycany jest myślami w rodzaju: "Nie przeżyję tego", "Nic nie mogę zrobić", "Nie poradzę sobie".

Czasem przywykamy do tych myśli do tego stopnia, że w sensie emocjonalnym traktujemy je jak fakty. A jednak warto próbować te przekonania podważyć.

- Zwróć uwagę na to, co myślisz, kiedy wzmagą się Twój lęk lub stres. Zapisz, o czym myślisz, myśli może być więcej niż jedna (Np. "martwię się, że..." lub "co jeśli...").
- Kiedy zidentyfikujesz budzącą lęk myśl, zadaj jej pytania:
 - czy to, czego się boję lub o co się martwię, na pewno się spełni?
 - skąd wiem, że tak będzie?
 - czy to na 100% się spełni, bez względu na wszystko?
 - jakie są dowody na trafność tej myśli?
 - jakie dowody przemawiają przeciwko trafności tej myśli?
 - czy to, o co się martwię, zdarzyło się kiedykolwiek wcześniej?
 - co dokładnie się zdarzyło?
 - jak sobie poradziłem/poradziłam? jaki był rezultat końcowy?

- Jeśli trudno uwolnić się od zamartwiania się, zadaj sobie pytanie "Co daje mi zamartwianie się?" "Czy zamartwianie się aktualnie pomaga mi rozwiązać problem, czy obezwładnia mnie i utrzymuje w poczuciu lęku?"
- Zadaj sobie pytanie, na ile podtrzymanie myślenia w ten sposób jest pomocne?
- Dzięki strategii podważania katastroficznych myśli, możemy osiągnąć bardziej wyważony sposób myślenia. Na przykład zamiast myśleć: "Mam już swoje lata, a wiele osób w moim wieku ciężko choruje i umiera", można pomyśleć: "Jestem w grupie ryzyka, ale stosuję się do zaleceń i ostrzeżeń, mam dobre wsparcie u bliskich, podejmuję działania żeby zachować zdrowie. Mam szansę przejść ten czas razem z innymi".

10. Jeśli korzystałeś z pomocy psychologicznej, psychoterapii, leczenia psychiatrycznego, kontynuuj korzystanie z tej pomocy przez systemy teleinformatyczne.

Poradnie zdrowia psychicznego w czasie pandemii pozostają dla pacjentów dostępne, dzięki umożliwieniu przez NFZ odbywania konsultacji przez telefon lub Skype.

Szczególnie osobom, które korzystały dotąd z kontaktu twarzą-w-twarz z lekarzem lub terapeutą, może się początkowo wydawać, że jest to niepełnowartościowa forma pomocy, a jednak tak nie jest.

Poradnictwo i psychoterapia były świadczone za pośrednictwem rozmów wideo i rozmów telefonicznych w uzasadnionych przypadkach od dawna, także przed nastaniem pandemii. Doświadczenie kliniczne wskazuje, że jest to forma pomocy pozwalająca osiągać realne korzyści z leczenia.

Obecnie możliwe jest, zarówno kontynuowanie rozpoczętego procesu terapeutycznego, jak też jego rozpoczęcie z użyciem kanałów komunikacji na odległość.