

Zdrowie psychiczne w pandemii

Zdrowie psychiczne w czasie epidemii – rady ekspertów WHO

Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk.

W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Sprawdź, jak dbać o swoje samopoczucie.

1. Ogranicz korzystanie z mediów i trzymaj się faktów!

Obecnie w mediach pojawia się wiele informacji na temat epidemii, wiele spośród nich jest niesprawdzonych, niepełnych, wprowadzających w błąd, czy o charakterze sensacyjnym. Takie informacje wywołują negatywne emocje i mogą ich skłaniać do podejmowania nieracjonalnych działań.

Warto postawić na wiarygodne źródła informacji o epidemii i konsekwentnie się ich trzymać! Istotne wiadomości można znaleźć na następujących stronach:

- [Rządowej: https://www.gov.pl/web/koronawirus/](https://www.gov.pl/web/koronawirus/)
- [Ministerstwa Zdrowia: https://www.gov.pl/web/zdrowie/](https://www.gov.pl/web/zdrowie/)
- [Państwowej Inspekcji Sanitarnej: https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/](https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/)

Ekspertki zalecają ograniczenie czasu poświęcanego każdego dnia na śledzenie informacji o epidemii. Chodzi o to, żeby nie robić tego zbyt często czy wręcz non stop, lecz jedynie w ściśle określonych, najlepiej stałych porach, tak by pozostać zorientowanym, lecz nie być przytłoczonym przez nadmiar informacji.

2. Pozostań w kontakcie z innymi ludźmi!

Pomimo wprowadzonych ograniczeń w przemieszczaniu się ludzi, w celu zachowania dobrej kondycji psychicznej, trzeba utrzymywać kontakty z innymi ludźmi. Dzięki rozmowom, np. przez telefon czy różne komunikatory internetowe, można uzyskać nie tylko wsparcie i pociechę w trudnych chwilach, ale również poczucie bezpieczeństwa psychicznego.

Specjaliści podkreślają, że każdy w obecnej sytuacji ma prawo czuć się zestresowany i dlatego zachęcają do rozmawiania z zaufanymi osobami m.in. o swoich obawach, rozterkach i emocjach. Taka rozmowa może przynieść ulgę. Nie należy przy tym dezawuować czyjegoś

lęku, czy bagatelizować go. Chodzi o wysłuchanie i sprawdzenie, co można zrobić w obecnej sytuacji.

„To normalne, że czujesz się smutny, zestresowany, dezorientowany, przerażony i zły w czasie kryzysu. Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może ci pomóc. Bądź w stałym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi” – czytamy w poradniku WHO na czas epidemii.

Jeśli ktoś jest samotny lub nie ma zaufanej osoby, z którą może porozmawiać, to warto, aby skorzystał ze specjalnych telefonicznych lub internetowych ośrodków wsparcia psychologicznego. Więcej informacji na temat różnych zdalnych form pomocy psychologicznej można uzyskać m.in. na stronach internetowych: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, pogotowieduchowe.pl, a także na stronach internetowych lokalnych ośrodków interwencji kryzysowej oraz pomocy społecznej. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy oczywiście dzwonić na numer alarmowy – 112.

3. Pomagaj innym!

Pomaganie innym osobom przynosi wymierne korzyści psychologiczne również tym, którzy tę pomoc świadczą. Warto więc angażować się w pomaganie bliskim, sąsiadom, znajomym, a także w różnego rodzaju działania prospołeczne – oczywiście na ile to możliwe w czasach epidemii, a więc z zachowaniem zalecanych przez służby sanitarne środków ostrożności i higieny.

4. Przygotuj plan działania!

Pozostając w domu, warto z wyprzedzeniem zaplanować sobie czas. To pomoże uniknąć chaosu, a także zmniejszy poziom niepewności.

5. Zadbaj o swoje ciało!

Eksperti przypominają, że dobra kondycja fizyczna, którą zapewnia m.in. zdrowa dieta, picie odpowiedniej ilości wody, właściwa higiena i regularna aktywność fizyczna, pozytywnie przekłada się na stan psychiki. Lekarze apelują także o ograniczenie konsumpcji alkoholu, wyrobów tytoniowych oraz narkotyków, gdyż, jak wiadomo, negatywnie wpływają one na cały organizm, w tym również na psychikę.

Jeśli chciałbyś/-łabyś zacząć ćwiczyć w domu, lecz nie za bardzo wiesz jak się do tego zabrać, można skorzystać, np. z programu telewizyjnego „Poranne rozciąganie z Pytaniem na Śniadanie i NFZ”, który jest emitowany w TVP 2 (codziennie między 8:00 a 8:45) w

programie prezentowane są codzienne nowe zestawy ćwiczeń, opracowane przez trenerów z organizacji Exercise is Medicine. Takie treningi można też obejrzeć na kanale YouTube Akademii NFZ. Dodatkowo, od 31 marca, na kanale Akademii NFZ publikowane zostały filmy z praktycznymi informacjami i poradami dotyczącymi zdrowia psychicznego, przygotowane we współpracy z psychoterapeutami. Oto tematy odcinków:

Lęk – co zrobić, by Tobą nie zawładnął?

- Izoluj się, pozostając w kontakcie z innymi.
- Kontrola – jak jej nie stracić?
- Konflikty w rodzinie – jak do nich nie dopuścić?
- Obniżenie nastroju – zrób nowy plan.
- Lęk przed utratą pracy – jak sobie z nim poradzić?
- Techniki relaksacji – jak się zregenerować?
- Społeczna odpowiedzialność – myśl o innych.
- Zespół stresu pourazowego – jak zadbać o swoją przyszłość?
- Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie.

Adres internetowy cyklu „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”:

<https://youtu.be/JHIPgNNpFcU>

6. Rób to, co lubisz (w miarę możliwości)!

Z powodu wzmożonego lęku, napięcia i przygnębienia ludzie rezygnują z podejmowania aktywności, które dotychczas sprawiały im radość. To błąd! Specjaliści radzą, aby na ile to możliwe, kontynuować i rozwijać swoje hobby oraz pasje. Polecają też uczenie się nowych rzeczy i znajdowanie nowych form relaksu: mindfulness, techniki oddechowe czy joga.

7. Wysypiaj się!

Odpowiednia ilość i jakość snu wpływają zarówno na naszą kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Dlatego eksperci radzą wypracować sobie dobre i stałe nawyki związane z nocnym wypoczynkiem.

8. Nie stygmatyzuj chorych!

Ekspert apelują o właściwe, niedyskryminujące odnoszenie się do osób, które zachorowały na Covid-19. Chodzi m.in. o używanie adekwatnego języka. Na stronie WHO czytamy:

„Nie mówmy o ludziach zmagających się z tą chorobą jako o kolejnych przypadkach Covid-19, o ofiarach, czy też o rodzinach z Covid-19. Oni są po prostu ludźmi, którzy zachorowali na Covid-19, ludźmi, którzy są leczeni z powodu Covid-19 czy wreszcie ludźmi, którzy wyzdrowieli z Covid-19. Po powrocie do zdrowia te osoby wrócą do pracy i normalnego życia wśród ludzi. Ważne jest więc ostrożne operowanie stygmatyzującą etykietką Covid-19 w odniesieniu do tych konkretnych ludzi”.

Marta Bem