**Koronawirus: cenne rady, jak wytrzymać stres odosobnienia**

**Kwarantanna to nie kara, ale coś, co robisz dla innych i siebie samego. Przestrzegając kwarantanny pomagasz innym uniknąć zarażenia koronawirusem, a sobie - mieć szacunek do siebie samego - przekonuje norweski psycholog Atle Dyregrov. Daje też ciekawe rady, jak poradzić sobie z odosobnieniem.**

1. Pamiętaj, że pełnisz służbę dla społeczeństwa zagrożonego koronawirusem
2. Bądź aktywny, planuj
3. W czasach koronawirusa kontakty społeczne są ważne
4. Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami
5. Zmartwienia? Tylko kwadrans dziennie
6. Wystarczy kilka informacji na temat koronawirusa dziennie

Atle Dyregrov to profesor psychologii i badacz, pracownik Centrum Psychologii Kryzysowej na Uniwersytecie w norweskim Bergen. Jego zainteresowania naukowe skupiają się wokół problematyki kryzysu, straty i traumy psychicznej. Na łamach norweskiego dziennika ”Aftenposten” Dyregrov opublikował tekst, w którym tłumaczy, jak poradzić sobie z kwarantanną związaną z ryzykiem zarażenia koronawirusem. Rady te są proste, ale bardzo cenne. Warto by przeczytał je każdy, kto spędzi najbliższe tygodnie w przymusowym odosobnieniu.

”Badania psychologiczne prowadzone nad zagadnieniem kwarantanny pokazują, że sytuacja ta ma znaczące i negatywne konsekwencje dla naszej psychiki: strach, gniew i natrętne myśli (Brooks i współpracownicy, 2020)” - pisze prof. Dyregrov. ”Czynnikami stresowymi w tej sytuacji są nuda, dezinformacja, problemy z dostępem do artykułów gospodarstwa domowego, straty finansowe i poczucie piętno. Oto kilka porad, jak radzić sobie z psychologicznym stresem izolacji” - dodaje.

**Pamiętaj, że pełnisz służbę dla społeczeństwa zagrożonego koronawirusem**

Profesor Dyregrov radzi, by dobrze zrozumieć, na czym polega sens kwarantanny: to nie kara, ale coś, co robisz dla innych i siebie samego. ”Kwarantanna pomaga innym” - pisze w artykule. ”Pomagasz im zmniejszyć możliwość zachorowania. Wykazujesz zbiorową odpowiedzialność społeczną poprzez swoje altruistyczne działania” - dodaje. Psycholog tłumaczy też, że właśnie taki sposób myślenia o epidemii i przymusie odosobnienia pozwala zachować szacunek do samego siebie i zapobiec poczuciu bycia napiętnowanym i osaczonym. A to jest kluczowe, by czas epidemii nie odcisnął się negatywnie na naszej psychice.

**Bądź aktywny, planuj**

Procedury są tym, co w tych trudnych czasach pozwala zachować higienę psychiczną i nie popaść w apatię. ”Działania, rutyna i plan to elementy, które nadają kształt i sens naszym dniom, dają poczucie przewidywalności i pozwalają ustrzec się od zniechęcenia i poczucia bezradności” - pisze Dyregrov. Psycholog tłumaczy, że taki sposób funkcjonowania daje nam stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki w regularnych porach i inne regularne czynności przyczyniają się do porządku i struktury w nowej i niejasnej sytuacji.

**W czasach koronawirusa kontakty społeczne są ważne**

Media społecznościowe pozwalają nam zachować kontakt z otoczeniem. Psycholog przekonuje, że właśnie w obciążającym psychicznie czasie epidemii jest on szczególnie istotny. ”Pozostań w kontakcie z ludźmi! Upewnij się, że jest to stały punkt w twoim codziennym harmonogramie” - pisze na łamach ”Aftenposten” Dyregrov.

**Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami**

Psycholog przekonuje, że pełne niepokoju myśli o epidemii koronawirusa i stanie własnego zdrowia są czymś normalnym. ”Jeśli takie myśli zajmują dużo miejsca, możesz spróbować je lepiej kontrolować” - zachęca. ”Oglądaj filmy lub seriale, graj w gry wideo, rozwiązuj krzyżówki albo gry logiczne takie, jak sudoku. Korzystaj z komunikatorów, by rozmawiać z ludźmi i nie dopuść, by koronawirus był głównym tematem waszych pogawędek” - radzi Dyregrov

**Zmartwienia? Tylko kwadrans dziennie**

Co ciekawe, psycholog nie radzi odosobnionym, by całkowicie porzucili martwienie się. Radzi… by znaleźć na nie kwadrans w ciągu dnia i martwić się tylko wtedy.

”Zarezerwuj określony czas (10-20 minut dziennie), w którym możesz się martwić, ile chcesz. Kiedy zmartwienia najdą cię poza tym czasem, możesz powiedzieć sobie: to jest coś, o czym warto pomyśleć podczas martwienia, nie teraz. Jeśli będziesz to mówić sobie samemu wystarczająco często, ten proces myślowy stanie się twoim nawykiem. Nie planuj zmartwień późno w nocy” - zachęca.

**Wystarczy kilka informacji na temat koronawirusa dziennie**

Ostatnia rada dotyczy ograniczenia informacji na temat koronawirusa, które w ostatnich dniach płyną do nas wszelkimi możliwymi kanałami. Profesor radzi więc, by na Facebooka zaglądać tylko kilka razy dziennie i nie śledzić nieustannie liczby zakażonych i zmarłych. ”Wiemy od tych, którzy doświadczają tragedii, że zbytnie spędzanie czasu na oglądaniu lub czytaniu wiadomości wpływa na nich negatywnie. Jeśli będziesz chronić się przed ciągłym sprawdzaniem mediów pod kątem wiadomości o wirusie, łatwiej ci będzie zachować spokój” - zachęca.

**Wszyscy niepokoimy się obecną sytuacją związaną z pandemią. Jedni mniej, inni bardziej. Niektórym lęk uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Jeśli odczuwasz znaczne obciążenie psychiczne lub znasz osoby, które nie radzą sobie w tym trudnym czasie, zgłoś się po pomoc.**

Obecna sytuacja związana z rozwojem koronawirusa SARS-CoV-2 w Polsce może stanowić dodatkowe obciążenie dla zdrowia psychicznego. Jednym z zagrożeń, przed którym ostrzegają eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest ciągłe śledzenie wiadomości na temat wirusa z niesprawdzonych źródeł, które może prowadzić do narastania niepokoju i stresu.

Nowe informacje dopływają do nas non stop. Wiele z nich to fake newsy, siejące tylko jeszcze większą panikę. Radzimy ograniczyć śledzenie sytuacji. Nie trzeba tego robić, aby być dobrze poinformowanym. Jeśli nieustannie masz włączoną telewizję informacyjną, zmień kanał. Jeśli twoi znajomi permanentnie dostarczają ci informacji, poproś, aby przestali lub postaraj się od tego odciąć.

Eksperci zalecają stosowanie się do komunikatów publikowanych przez oficjalne, potwierdzone źródła, takie jak komunikaty WHO i strony rządowe (witryna Ministerstwa Zdrowia czy Głównego Inspektoratu Sanitarnego). Znajdziecie tam m.in. informacje o tym, jak dbać o siebie i swoje otoczenie oraz w jaki sposób zminimalizować ryzyko. Należy też sprawdzać fakty.

* Informacji można zasięgnąć również dzwoniąc na **infolinię Ministerstwa Zdrowia** pod numer telefonu**800-190-590**.
* Polecamy także zapoznać się z instrukcją WHO, Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak.

Jeśli jednak lęk utrudnia funkcjonowanie na tyle, że nie jesteś w stanie skupić się na pracy, nauce, rodzinie albo masz myśli samobójcze, warto zasięgnąć profesjonalnej pomocy.

* Można zadzwonić np. na infolinię **Centrum Wsparcia Dla Osób W Stanie Kryzysu Psychicznego**, która od 2017 roku działa całodobowo, 7 dni w tygodniu pod numerem**800-70-2222.**

Linia Wsparcia jest całkowicie bezpłatna. Pod numerem telefonu, mailem **porady@liniawsparcia.pl** oraz na czacie dyżurują psychologowie z Fundacji ITAKA. Udzielają porad i kierują dzwoniące osoby do odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju. Gotowi są do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Możesz porozmawiać z nimi o swoim problemie, a także uzyskać profesjonalną pomoc. W wyznaczonych godzinach pełnią dyżury również specjaliści – lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja o dyżurach znajduje się na stronie www.liniawsparcia.pl.

Z pomocy Centrum Wsparcia może skorzystać każdy, kto czuje, że jest w stanie kryzysu psychicznego oraz wszystkie osoby, które potrzebują pomocy, rozmowy, porady, wsparcia psychologicznego lub rozmowy z psychiatrą. Jeśli czujesz się stale przygnębiony, samotny, nie dajesz sobie rady z codziennością i stresem lub zamartwiasz się o swój stan zdrowia, zadzwoń.

Kryzys psychiczny to moment, kiedy czujesz, że problemy cię przerastają, czujesz, że więcej już nie udźwigniesz. Jego powodem może być również życie w ciągłym stresie. Przedłużanie się takiego stanu może prowadzić do depresji. Czasem załamaniu nerwowemu towarzyszą myśli samobójcze. W takiej sytuacji warto zasięgnąć porady specjalisty. Nie czekaj! Daj sobie pomóc!

***Źródło:****Centrum Wsparcia Dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego,* *www.gov.pl**, Karolina Świdrak*