JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONOWIRUSEM

Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy. Z drugiej zaś u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk.
Jak poradzić sobie z lękiem przed chorobą. Jakie są sposoby na opanowanie lęku.
Oczywiście to co się dzieje, może powodować lęk, ale za pomocą naszego umysłu jesteśmy w stanie nad nim zapanować, a co więcej nawet znaleźć choć parę pozytywnych aspektów pozostania w domu.
Pamiętajmy, że gdy pojawi się lek, spróbujmy sobie zracjonalizować, iż u 80% osób chorych leczenie nie jest wymagane, a najcięższe przypadki chorych to zwykle osoby z chorobami współistniejącymi. Wirus nie został jeszcze dobrze poznany i dlatego może wywoływać niepokój i napięcie.
Strach jest emocją, która występuje gdy mamy do czynienia z bardzo konkretnym zagrożeniem. Pełni on funkcję ochronną, paradoksalnie odrobina strachu może uratować nasze życie. To właśnie ze strachu przed zagrożeniem często myjemy, dezynfekujemy dłonie, utrzymujemy odległość itp.
Lęk z kolei utrudnia nam radzenie sobie z sytuacją, odnosi się bardziej do strachu przed niewiadomą, brakiem poczucia kontroli i bezpieczeństwa w obecnej sytuacji. Dodatkowo może być potęgowany niepokojącymi doniesieniami z Polski i świata. Co więcej, ciągłe myślenie o wirusie mogą wywołać podobne objawy jak w przypadku zakażenia, co z kolei potęguje lęk i koło się zamyka.
Jesteśmy wszyscy w nowej sytuacji. Nie wiemy jak ona się potoczy i jak możemy się przed nią uchronić. To wywołuje u większości z nas nasilenie stresu i lęku. W takich sytuacjach może się aktywować postawa zaprzeczania i negowania lub nadmiernej czujności i pogrążania się w czarnowidztwie. To nam nie służy. Może prowadzić do bagatelizowania problemu lub do zanurzania się w negatywnych emocjach. Nie nakręcajmy swojego niepokoju. Bombardowanie się niepokojącymi informacjami utrzymuje nasz układ nerwowy w stanie ciągłej gotowości i nie pozwala wyciszyć. Relaksujmy się a nie twórzmy wizji katastroficznych.
Czas pandemii w końcu się skończy, a my zastanówmy się jak go wykorzystać.

- Twórz pozytywne scenariusze w głowie.
- Bądź realistą- ani hura optymizm, ani kompletne wycofanie nie jest pomocne w radzeniu sobie z kryzysem.
- Buduj odporność psychiczną poprzez pracę nad stresem i redukcją lęku.
- Rozmawiaj z bliskimi. Utrzymuj relacje społeczne poprzez inne media.
- Ćwicz w domu, …w zdrowym ciele, zdrowy duch.

Opracowała pedagog szkolny A. Warakomska- Mikusek