



Koronawirus – jak spokojnie przetrwać epidemię?

Świat ogarnęła panika.

Zamknęliśmy się w domach, boimy się kontaktów z innymi ludźmi, postrzegając każdego, jako potencjalnego nosiciela wirusa, sklepy z żywnością i środkami higieny osobistej coraz częściej świecą pustkami.

Ale nie to jest najgorsze. Najgorsze jest to stałe, nie odstępujące na krok, spinające całe ciało i obezwładniające umysł **poczucie zagrożenia**.

Co więc zrobić, żeby **martwić się trochę mniej?**

Bo martwić się można, a wręcz jest to całkowicie uzasadnione – w końcu sytuacja jest poważna, nietypowa i wymagająca specjalnej ostrożności.

Spróbuj zastosować się do poniższych zasad, powinny pomóc w opanowaniu lęku towarzyszącemu epidemii koronawirusa:

1. Pozwól sobie bać się

Strach w tej sytuacji jest uzasadnioną, absolutnie naturalną reakcją. **Wszyscy się boimy i wszyscy mamy prawo się bać**. Nie miej o to do siebie pretensji.

Uznanie swojego prawa do lęku spowoduje, że **lepiej zrozumiesz swoje reakcje** – zmęczenie, poirytowanie, przeładowanie informacyjne i odcięcie od tematu koronawirusa lub odwrotnie – potrzebę (pozornej) kontroli sytuacji, poprzez stały nasłuch i bieżące śledzenie doniesień medialnych o epidemii. To właśnie są skutki odczuwania lęku.

Danie sobie prawa do odczuwania lęku, pozwala też spojrzeć na sprawy z odpowiedniej perspektywy – czuję lęk, więc działam na zasadzie skrótów: często pochopnie, nieracjonalnie, pod wpływem impulsu. To też można sobie wybaczyć.

2. Skup się na faktach, nie opiniach

Opinie, to większość naszych myśli i wypowiedzi np. „uważam, że” , „czuję, że”, „sądzę, że”, itd.

Opinie nie są faktami, nie są opisem rzeczywistości. Każdej opinii można przeciwstawić inną. To, że ktoś (lub Ty sam), uważasz że jest jakoś albo coś się wydarzy, to nie jest to opis rzeczywistości, lecz jedynie opinia.

W sytuacjach zagrożenia lepiej skupiać się na faktach, a nie na opiniach – swoich własnych lub czyichś.

Spójrz na swoją sytuację i zauważ fakty: Czy jestem zdrowy? Czy mam objawy grypy? Czy jestem zabezpieczony na czas kwarantanny? Czy dbam o siebie? Czy podróżowałem do krajów szczególnie zagrożonych w ostatnich dwóch tygodniach?

Na tych faktach można budować swoje poczucie bezpieczeństwa.

3. Zaakceptuj niepewność i to, czego nie możesz kontrolować

Nie wszystko możemy kontrolować, nie na wszystko mamy wpływ. Czasem po prostu stajemy przed faktami, z którymi nie możemy nic więcej zrobić. Tak jest również teraz.

Czy jest epidemia? Tak.

Czy możesz zrobić coś na wielką skalę, żeby ją zatrzymać, cofnąć lub spowodować, że już się skończy? Niestety nie.

Pozostaje więc **zaakceptować, że żyjemy aktualnie w takiej wymagającej rzeczywistości i jak najlepiej się do niej dostosować.**

4. Zauważ różnicę między zamartwianiem się, a uzasadnioną obawą

Zamartwianie się to stałe powracanie do niepokojących myśli i wyobrażeń. To ciągle **rozważanie tego, co by było gdyby**: „Co będzie jak ktoś na mnie kichnie?”, „A jak się zarażę, to co wtedy?”. Takie myślenie nie prowadzi do niczego dobrego – raczej paraliżuje i nie daje możliwości ruszenia do przodu.

Inaczej z uzasadnioną obawą. Tutaj **rozważenie faktów** pomaga **dostrzec, gdzie jest jeszcze pole do napraw**. Np. jeśli okaże się, że nie mam wystarczającej ilości jakiegoś produktu, żeby starczyło mi na kilka dni bez wychodzenia do sklepu, to można poczynić kroki, żeby bezpiecznie zaopatrzyć się w ten produkt.

5. Patrz na prawdopodobieństwo, nie możliwość

Ta zasada nawiązuje do skupiania się na faktach, nie opiniach.

W czasie epidemii **zwracaj uwagę na realne dane, na prawdopodobieństwo zarażenia się, a nie na wyobrażoną możliwość**. Możliwość zarażenia się istnieje przez sam fakt życia w kraju, w którym obecny jest koronawirus.

Ale jakie jest prawdopodobieństwo zarażenia się? W tej chwili (15 marca 2020) w Polsce jest ponad setka potwierdzonych przypadków koronawirusa, a populacja wynosi 38 milionów. To są fakty, od których można odbić swoje obawy.

6. Dbaj o źródła wiedzy

Żeby uniknąć paniki najważniejsza jest wiedza.

Jeśli chcesz znać rzetelne dane na temat koronawirusa, nie szukaj ich w mediach masowych, sprawdzaj strony organizacji zajmujących się ochroną zdrowia, takich jak [Sanpeid](#) czy [WHO](#) (Światowa Organizacja Zdrowia) lub oficjalne [wytyczne rządowe](#). Znajdziesz tam **dane, nie opinie**.

7. Wyznacz sobie czas na martwienie się

Ograniczenie czasu zamartwiania się to jedna z technik psychoterapeutycznych stosowanych w pracy z [lękiem](#).

Polega ona na **wyznaczeniu sobie czasu na zmartwienia i trzymaniu się go**.

Powiedzmy, że ustalisz sam ze sobą, że możesz zamartwiać się do woli od godziny 18:00 do 18:30. Możesz wówczas usiąść na kanapie z kubkiem herbaty i martwić się epidemią, spisywać swoje zmartwienia, rysować je, mówić o nich głośno, itp. Ale z wybicciem 18:30 koniec. I powstrzymujemy się od martwienia do godziny 18:00 następnego dnia.

8. Stawiaj sobie codzienne cele

Siedzenie w domu może być czasem, który będzie trudny do przetrwania albo okresem normalnej (a nawet zwiększonej) produktywności.

Żeby dobrze przeżyć czas kwarantanny warto pilnować kilku prostych zasad:

- Utrzymuj **stałą rytunę dnia**. Daje to poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Pilnuj czasu posiłków, wyznacz sobie czas na pracę, ale i odpoczynek.
- Stawiaj sobie **codzienne zadania do wykonania** dotyczące różnych aktywności (jak praca zawodowa czy życie codzienne).

Bardzo dobrym sposobem na wysoki poziom stresu jest skupianie się na kolejnych zadaniach do zrealizowania.

Niech każdy **dzień czemuś służy**. Mogą to być stopniowe wiosenne porządki. Rozegranie partii planszówki z całą rodziną. Rozmowa na WhatsAppie ze znajomymi również uwięzionymi w domach, itp.

Podsumowując

Pamiętaj, że Twoje myśli nie odwzorowują rzeczywistości. Nawet jeśli w tej chwili uważasz, że jesteś bardzo zagrożony, to nie jest to prawda.

Zasada jest taka, że każdej swojej myśli możesz przeciwstawić inną, np. myśli typu „Zachoruję, trafię do szpitala i całe moje życie się zawali” można przeciwstawić inną: **„Dobrze o sobie dbam, zachowuję kwarantannę, nie mam objawów – to znaczy, że jestem zdrowy i na razie nie mam powodu martwić się zanadto”**.

Drodzy – dbajmy o siebie i swoje zdrowie psychiczne w tych trudnych czasach!

Wyjdziemy z tego mądrzejsi i bardziej odporni na kryzysy w przyszłości.

Autor: **Natalia Kocur**

Psycholog, Psychoterapeutka Centrum Psychoterapii “Pokonaj Lęk”

<https://www.pokonajlek.pl/koronawirus/>

Artykuł zamieszczono za zgodą autorki.