

Obecna pandemia to całkowicie nowa sytuacja

Obecna pandemia to całkowicie nowa sytuacja. Wymuszone nią zmiany, izolacja, ograniczenie aktywności, poczucie zagrożenia, a także obawy o przyszłość niewątpliwie wpływają na psychikę każdego z nas, stanowiąc źródło wielu negatywnych emocji i długotrwałego stresu.

Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz brytyjskiej NHS (National Health Service) na temat sposobów ochrony zdrowia psychicznego (radzenia sobie ze stresem i niepokojem) w czasie epidemii COVID-19.

Ale uwaga! Dla niektórych osób zalecenia te mogą być nieadekwatne lub niewystarczające. Jest np. wiele osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi, u których w obecnej sytuacji może dojść do zaostrzenia objawów; u innych zaś zaburzenia psychiczne mogą się właśnie po raz pierwszy pojawić. Takim osobom jest teraz szczególnie ciężko i potrzebne jest im konkretne, profesjonalne wsparcie!

W tym kontekście warto wiedzieć, że profesjonalna pomoc psychiatryczno-psychologiczna jest cały czas dostępna!. Poradnie zdrowia psychicznego nie przestały w Polsce działać, choć oczywiście, w związku z epidemią wywołaną przez koronawirusa SARS-CoV-2, ograniczyły lub wyeliminowały możliwość bezpośrednich spotkań. Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje jednak porady psychiatryczne czy psychoterapeutyczne udzielone telefonicznie lub też za pomocą komunikatorów. Jeśli zaś pacjent potrzebuje recepty na leki, może być ona wystawiona elektronicznie (podobnie rzecz ma się ze zwolnieniami lekarskimi). Ponadto w Polsce działa wiele telefonicznych linii wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, prowadzonych przez różne instytucje państwowe i organizacje pozarządowe (więcej informacji na ten temat można znaleźć poniżej).

Jak nie dać się zgnębić psychicznie przez epidemię? Oto rady ekspertów WHO i NHS.

Ogranicz korzystanie z mediów i trzymaj się faktów

Obecnie w mediach pojawia się mnóstwo informacji na temat epidemii, w tym wiele niesprawdzonych, niepełnych, wprowadzających w błąd (tzw. fake news) czy też o charakterze sensacyjnym. Takie informacje wywołują lub potęgują u odbiorców negatywne emocje i mogą ich skłaniać do podejmowania różnych nieracjonalnych zachowań. Dlatego warto postawić na wiarygodne źródła informacji o epidemii i konsekwentnie się ich trzymać – są nimi zwłaszcza strony internetowe:

- [rządu](#),
- [Ministerstwa Zdrowia](#),
- [Państwowej Inspekcji Sanitarnej](#).

Ponadto, eksperci 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.

Specjaliści apelują też do wszystkich o weryfikowanie informacji pozyskiwanych w mediach społecznościowych przed ich dalszym udostępnianiem znajomym, tak aby powstrzymać szerzenie się paniki, plotek i dezinformacji.

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 z innymi, np. poprzez telefon czy różne komunikatory internetowe, można uzyskać nie tylko wsparcie i pociechę w trudnych chwilach, lecz także zyskać pełniejszy i bardziej zbalansowany obraz sytuacji.

Specjaliści podkreślają, że każdy w obecnej sytuacji ma prawo czuć się zmartwiony i dlatego zachęcają do rozmawiania z zaufanymi osobami m.in. o swoich obawach, rozterkach i emocjach. Taka rozmowa może przynieść ulgę obydwu stronom. Nie należy przy tym dezawuować czyjegoś lęku, bagatelizować go. Chodzi o wysłuchanie i sprawdzenie, co można zrobić w obecnej sytuacji.

„To normalne, że czujesz się smutny, zestresowany, zdezorientowany, 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. W naszym kraju można uzyskać taką pomoc m.in. dzwoniąc pod numery: 800 70 2222, 800 100 102 czy 116 123. 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.

Pomagaj innym

Eksperti podpowiadają, że 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.

Przygotuj plan działania

Będąc zmuszonym do pozostawania w domu przez większość czasu, warto z wyprzedzeniem zaplanować sobie czas. To pomoże uniknąć chaosu, a także zmniejszy poziom niepewności.

Zadbaj o swoje ciało

W zdrowym ciele zdrowy duch! Eksperci przypominają, że dobra kondycja fizyczna organizmu, którą zapewnia m.in. zdrowa dieta, picie odpowiedniej ilości wody, właściwa higiena i regularna aktywność fizyczna, pozytywnie przekłada się na stan psychiki.

Medycy 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 ktoś chciałby zacząć ćwiczyć w domu, lecz nie za bardzo wie jak się do tego zabrać, może skorzystać np. z programu telewizyjnego „Poranne rozciąganie z Pytaniem na Śniadanie i NFZ,,, który jest emitowany w TVP2 (codziennie między 8:00 a 8:45). Każdego dnia prezentowane są w tym programie nowe zestawy ćwiczeń, opracowane przez trenerów z organizacji Exercise is Medicine. Takie treningi można też obejrzeć na kanale YouTube Akademii NFZ”.

Uwaga! Dodatkowo, od 31 marca, na kanale Akademii NFZ publikowane będą również filmy z praktycznymi informacjami i poradami dotyczącymi zdrowia psychicznego, przygotowane we współpracy z psychoterapeutami. Oto tematy planowanych 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.

W sieci można zobaczyć zapowiedź tego cyklu, zatytułowanego „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”