<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Koronawirus-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii>

Koronawirus: jak zadbać o siebie podczas pandemii?

Cały świat walczy z pandemią koronawirusa. Każdy z nas po raz pierwszy przeżywa tego rodzaju wydarzenie. To sprawia, ze gwałtownie wrasta nasz lęk. Co możemy zrobić, aby go obniżyć? Jakie konsekwencje dla zdrowia i relacji z bliskimi osobami ma przedłużający się strach związany z epidemią? Jak możemy zadbać o zdrowie psychiczne w tym trudnym okresie?

Koronawirus i przeżywany przez nas lęk

W pewnych sytuacjach życiowych każdy przeżywa lęk lub strach. Jednak u niektórych osób lęk staje się na tyle kłopotliwy, iż przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu. Z powodu pandemii koronawirusa nasilenie lęku występuje u większości z nas.

Sam lęk jest naturalnym stanem emocjonalnym, który pojawia się w życiu codziennym. Badania wskazują, że około trzy czwarte ludzi na świecie przeżyło jakieś zdarzenie, które można określić jako traumatyczne, np. poważny wypadek, klęskę żywiołową lub znęcanie się fizyczne. Każdy z nas różni się też podejściem do lęku i ocena zagrożenia. Może mieć na to wpływ sama płeć - choć mężczyźni i kobiety doświadczają prawie takiej samej liczby traumatycznych zdarzeń, kobiety są dwa razy częściej narażone na wystąpienie stresu pourazowego.

Osoby z natury lękowe często interpretują swój niepokój jako oznakę zbliżającej się katastrofy. Ich reakcje mogą uruchomić błędne koło, polegające na tym, że osoba obawia się katastrofy, co prowadzi do wzrostu lęku, a to z kolei wzmaga doznania lękowe i potwierdza zasadność odczuwanego strachu. Człowiek może albo przeceniać charakter lub prawdopodobieństwo zagrożenia, z jakim się styka, albo nie doceniać swojej zdolności skutecznego stawienia mu czoła.

Ludzie o wysokiej wrażliwości na lęk zgadzają się z takimi stwierdzeniami, jak: „Kiedy zauważę, że moje serce szybko bije, boję się, że będę miał atak serca”. Dane z badań pokazują, że niektóre osoby mogą doświadczać napadów paniki, ponieważ interpretują swe pobudzenie ciała w sposób wzbudzający ich strach.

Susan Jeffers, amerykańska psychoterapeutka i autorka książki: "Nie bój się bać", podkreśla, że lęk ma trzy poziomy.

Pierwszy – konkretna sytuacja. Boisz się tego, co może się zdarzyć (dolegliwość, klęska żywiołowa, zmiana), albo podjęcia jakiejś aktywności (przeprowadzki, rozmowy z szefem).

Drugi – twoje „ja”. Jeśli boisz się spotkań towarzyskich, prawdopodobnie twój lęk obejmować też będzie wchodzenie w bliskie relacje. Wszystko sprowadzać się może do strachu przed odrzuceniem.

Trzeci – lęk lęków. Naprawdę potężny, paraliżujący. Jeffers zapewniała, że wszystkie lęki wypływają z niepewności, niepokoju, że nie dasz sobie rady z tym, co przyniesie ci życie – z konkretnymi sytuacjami, ze stanami.

Jakie są przyczyny nadmiernej lękliwości?

Stresujące wydarzenia: zmiana pracy, mieszkania, ciąża i narodziny dziecka, doświadczenie traumatycznego wydarzenia, śmierć bliskiej osoby, doświadczanie przemocy słownej, seksualnej, fizycznej czy emocjonalnej.

Problemy ze zdrowiem fizycznym: choroby nowotworowe, autoimmunologiczne, krążeniowe.

Czynniki osobowościowe: badacze sądzą, że pewne cechy osobowościowe jak np. perfekcjonizm, nasilona potrzeba kontroli czy niska samoocena mogą predysponować do lękowości.

Wysokim poziom lęku w rodzinie: może stanowić predyspozycję do wystąpienia stanów lękowych.

Co robić, gdy bliska osoba doświadcza lęku?

Rodzina i przyjaciele mogą odegrać ważną rolę w radzeniu sobie z lękiem doświadczanym przez ich bliskich. Jeżeli zauważysz u bliskiej osoby objawy zaburzeń lękowych – daj jej o tym znać, zapewnij o swoich chęciach do pomocy, o gotowości do uważnego wysłuchania bez oceniania. Spróbuj zachęcić ją do poszukania fachowego wsparcia, zaoferuj pomoc w znalezieniu odpowiedniego specjalisty. Pozostań z tą osobą w kontakcie.

W związku z pandemia wirusa COVID-19 działania podjęło również Polskie Towarzystwo Psychologiczne oraz Konsultanta Krajowego w dziedzinie psychiatrii. A swoim apelują podkreślają to, że lęk występujący u pojedynczych osób, z czasem rozprzestrzenia się i pojawia się także u osób z otoczenia. „Apelujemy zatem o podjęcie wszelkich działań zapobiegających szerzeniu paniki, negatywnie wpływającej na nas wszystkich”.

Szczególna pomoc powinny uzyskać osoby starsze jako szczególnie narażone na zagrożenie wynikające z pandemii wirusa COVID-19. Specjalistyczna opieka skierowana do tych osób powinna być przemyślana i w każdym przypadku indywidualna.

Z pozycji cierpienia i przygnębienia - uczuć często towarzyszących lękowi - można przejść do postawy cechującej się wewnętrzną siłą.

Źródło: "Psychologia i życie" Philip G. Zimbardo, "Nie bój się bać", Susan Jeffers, centrumdobrejterapii.pl

Więcej: https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Koronawirus-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii