



Jak poradzić sobie z lękiem podczas epidemii?

Aktualnie wszyscy znajdujemy się w trudnej, nieznannej nam sytuacji. Staramy się postępować racjonalnie, stosować się do obowiązujących nas zakazów, ale większość z nas może odczuwać lęk. Lęk może być związany ściśle z koronawirusem, może dotyczyć samego strachu przed zachorowaniem, ale też może być związany z obecną sytuacją panującą w kraju. Ograniczenie wychodzenia z domu, zmiana trybu pracy bądź lęk przed utratą pracy, zamknięcie szkół, kin, restauracji czy ograniczenie handlu. Każdy z nas jest inny, znajduje się w innej sytuacji i lęk może pojawić się z różnych powodów. Zbyt silnie przeżywany lęk może nadwyrężyć nasz organizm, przez co mogą pojawić się takie objawy, jak:

- zaburzenia snu;
- zaburzenia apetytu;
- obniżony nastrój;
- obsesja, że możemy zarazić się wszędzie;
- zbyt częste mycie rąk;
- notoryczne dezynfekowanie rąk, ciała;
- pocenie się;
- przyspieszona akcja serca;
- uciekanie we własne myśli, fantazjowanie.

W tej trudnej dla nas sytuacji należy znaleźć „złoty środek”. Stosuj się do aktualnych zakazów i zaleceń specjalistów, i jednocześnie dbaj o siebie. Odczuwany nadmierny lęk może również powodować to, że przestajesz myśleć i postępować racjonalnie (np. robienie nadmiernych zapasów).

Sposoby radzenia sobie z lękiem.

- 1. Spacer.** Dotleniaj się, ale bądź ostrożny. Musisz pamiętać o unikaniu dużych skupisk ludzi, zatłoczonych miejsc, np. place zabaw, parki. Możesz po prostu skorzystać z balkonu bądź własnego ogródka, jeśli masz. Zawsze po powrocie do domu pamiętaj o myciu i dezynfekcji rąk. Wietrz mieszkanie.
- 2. Dbanie o siebie.** Dbaj o właściwą higienę snu, wypoczynku, zdrowe odżywianie. Dzięki temu wzmocnisz własny organizm.
- 3. Informacje.** Nie oglądaj telewizji przez cały dzień. Wyznacz np. maksymalnie 2 godziny dziennie na słuchanie/oglądanie wiadomości, które dotyczą epidemii. Dbaj o to, by czerpać informacje z rzetelnych źródeł. Nie myśl bez przerwy o aktualnej sytuacji.

4. **Relaksacja.** Postaraj się rozluźnić, zmniejszyć napięcie poprzez różnego rodzaju metody relaksacji np. trening autogenny Schultza, trening Jacobsona (<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>).
5. **Przekierowanie myśli.** Zajmij swoje myśli jakimś zadaniem, kiedy pojawi się lęk. Postaraj się zneutralizować towarzyszące Ci emocje. Znajdź nowe hobby, rób coś, co daje Ci radość i energię. Pozytywne myślenie ma korzystny wpływ na nasze samopoczucie i postrzeganie trudnej dla nas sytuacji. Ten trudny dla Ciebie czas możesz dobrze wykorzystać.
6. **Wizualizacja.** Jest to wyobrażanie sobie przyjemnych rzeczy, sytuacji. Zamknij oczy, włącz muzykę relaksacyjną i spróbuj rozluźnić wszystkie mięśnie. Postaraj się w wyobraźni uaktywnić wszystkie zmysły (wzrok, słuch, smak, dotyk, węch).
7. **Rozmowa.** Porozmawiaj z członkiem rodziny, przyjacielem/przyjaciółką lub spisz swoje myśli na kartce.
8. **Stop.** Jeżeli pojawiają się myśli, które uaktywniają/wzmacniają odczuwany lęk możesz głośno lub w myślach powiedzieć im stop. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów, zajmij się czymś przyjemnym.

Co zrobić jeśli lęk jest zbyt duży?

Jeżeli Ty lub Twoje dziecko macie trudność z poradzeniem sobie z przeżywanym lękiem i utrudnia Wasze codzienne funkcjonowanie, to możesz skonsultować się telefonicznie bądź przez Skypa z psychologiem lub psychoterapeutą z naszej poradni.

Sposobów na poradzenie sobie z lękiem jest dużo, każdy z nas powinien wybrać ten, który odpowiada mu najbardziej.

psycholog
Paulina Bielak

Zapraszamy do umawiania się:

- Błonie: sekretariat@zpppblonie.pl, tel 22 725 46 11,
- Blizne Jasińskiego: sekretariat_blizne@zpppblonie.pl, tel: 22 722 05 70
- Dziekanów Leśny: sekretariat_dziekanow@zpppblonie.pl, tel: 22 751 57 86

W okresie pandemii możliwe są konsultacje telefoniczne i przez Skype, Zoom.

W OKRESIE PANDEMII

Wszystkie Poradnie Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych
są dla was otwarte w godzinach **8-16**