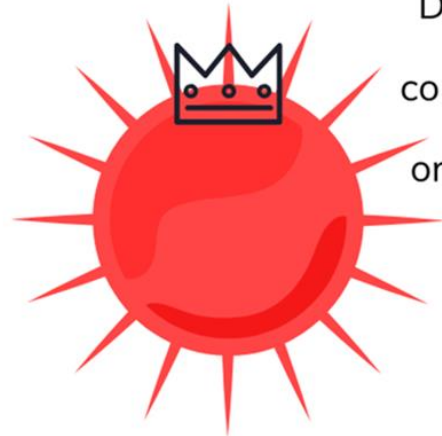


KORONAWIRUS

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

KORONAWIRUS

OKIEM PSYCHOLOGA



Dlaczego tak się go boimy,
co się dzieje w naszej głowie
oraz jak się mniej niepokoić?

CO NAS PRZERAŻA?



ROSNĄCE
STATYSTYKI
ZAKAŻEŃ



ŚMIERTELNOŚĆ
WIRUSA



GLOBALNE
ROZPRZESTRZENIANIE
SIĘ



MOŻLIWOŚĆ
ZARAŻENIA
SWOICH BLISKICH



PUSTE PÓŁKI
W SKLEPACH



OGRANICZANIE
FUNKCJONOWANIA
PUBLICZNEGO



ZMNIEJSZENIE
LICZBY
DOCHODÓW



IGNORANCJA
SPOŁECZEŃSTWA

Wszystkie powyższe powody dotyczą zagrożenia życia ludzkiego.

Co więcej, wiążą się z tym, czego nie znamy. Pomimo innych epidemii i pandemii, które świat doświadczał w przeszłości, obecny koronawirus jest dla nas wciąż czymś nowym. Ważnym aspektem funkcjonowania człowieka jest poczucie bezpieczeństwa. Kiedy otrzymujemy informację o zagrożeniu życia, które w dodatku jest czymś nieznanym, to poczucie zostaje zachwiane, a mózg odbiera jednoznaczny komunikat, pt.:

RATUJ SIĘ, KTO MOŻE.

CZY STRACH JEST NIENORMALNY?

WSZYSTKO PRZESZŁOŚĆ . . .

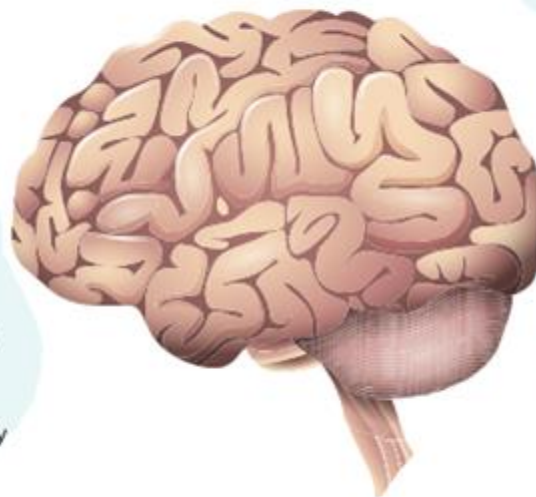
Dzięki ewolucji człowieka, mózg wykształcił pewną predyspozycję do wyszukiwania potencjalnych zagrożeń. Jest na nie szczególnie wyczulony, co wynika z faktu, iż nasi przodkowie jaskiniowcy żyli w dzikim środowisku, pełnym niebezpieczeństw. Strach pomagał im przetrwać.

PAMIĘĆ MA ZNACZENIE

Nasze reakcje są często podpierane tym, czego już doświadczyliśmy. Kiedy pojawia się podobna sytuacja, mózg odnajduje w hipokampie, czyli w magazynie pamięciowym, wzorzec, jak powinniśmy interpretować aktualne zdarzenie. Duży wpływ ma dzieciństwo - to, jak reagujemy, w dużej mierze zawdzięczamy naszym rodzicom, których za dziecka bacznie obserwowaliśmy.

CIAŁO MIGDAŁOWATE

Za strach odpowiada w mózgu część zwana ciałem migdałowatym. Aktywuje się zawsze wtedy, kiedy wyczuwa, że coś jest nie tak. Zanim człowiek zdąży zorientować się, co się tak naprawdę dzieje, ciało migdałowate wywołało już reakcję lękową.



MÓZG CHODZI NA SKRÓTY

W każdej sekundzie do mózgu dopływa niezliczona ilość sygnałów. Aby nadać im sens, mózg pobiera informacje z kilku obszarów (m.in. wzrokowych, słuchowych, pamięciowych). Przez nieustanne bombardowanie bodźcami z różnych źródeł, mózg w ciągu ułamka sekundy musi podjąć decyzję, które są dla nas ważne i które z nich ma przetworzyć na nasz użytek. Często idzie na skróty, aby zapanować nad sytuacją.

ŁATWO SPANIKOWAĆ

Kiedy nasz mózg postrzega jakąś sytuację za stresującą, a my nie przejmujemy nad tym kontroli, stres coraz bardziej zaczyna pęcznieć. Brak kontroli oznacza większy ładunek emocjonalny danej sprawy, co może prowadzić do paniki oraz nieprzemyślanych zachowań.

**Strach to naturalny system alarmowy człowieka.
Ważne, aby umieć nim zarządzać
- inaczej będzie on sterował naszym życiem.**

DLACZEGO TAK ŁATWO SIĘ NAKRĘCAMY?

Kiedy czujemy się gorzej, pierwsze o czym myślimy, to czy przypadkiem nie jesteśmy zarażeni.

Kiedy słyszymy o zwiększającej się liczbie zakażeń, zastanawiamy się, czy nas też to czeka.

Kiedy słyszymy o kwarantannach domowych i innych ograniczeniach, pędzimy do sklepów, aby zrobić zapasy żywności.

Kiedy słyszymy o zamykaniu miejsc pracy w obszarach publicznych, zastanawiamy się, czy będziemy mieli za co żyć i płacić rachunki.

Kiedy znajdujemy się wśród większej grupy ludzi, czujemy niepokój oraz bacznie się rozglądamy, czy ktoś nie przejawia niepożądanych objawów.

Kiedy ktoś kichnie lub kaszlnie w naszym towarzystwie, boimy się, że jest osobą zarażoną.

Nieustannie śledzimy informacje w mediach, aby być na bieżąco i klikamy w każdy link o koronawirusie.

Kiedy słyszymy o zawieszeniu lekcji w szkołach, zastanawiamy się, jak nadrobimy wszystko i czy będziemy mieć normalne wakacje.



Mózg wypracował mechanizm zwany **REAKCJĄ WALKI LUB UCIECZKI**, który alarmuje nas w przypadku każdego zmartwienia.



Mamy wrodzone skłonności do **DMUCHANIA NA ZIMNE** oraz **CZARNOWIDZTWA**.



Mamy predyspozycje do **MYŚLENIA KONTRFAKTYCZNEGO**, co oznacza zastanawianie się nad przyszłymi negatywnymi skutkami wydarzeń na wyrost.



Z natury **JESTEŚMY CIEKAWI** oraz **NIE LUBIMY NIE WIEDZIEĆ**, dlatego wciąż szukamy nowych informacji.



LEPIEJ ZAPAMIĘTUJEMY to, co przykre i nieprzyjemne, aby w przyszłości móc tego uniknąć.



Im mniejszą kontrolę odczuwamy jakąś sytuacją, tym podchodzimy do niej **BARDZIEJ EMOCJONALNIE**.

Warto być świadomym swoich działań oraz pamiętać, że niektóre zachowania sprawiają, że dodatkowo wpędzamy siebie w spiralę stresu.

CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

To, czego potrzebuje Twoja głowa w tym okresie, to:

- ŚWIADOMOŚĆ
- POCZUCIE KONTROLI
- POCZUCIE SPRAWCZOŚCI
- SPOKÓJ



ANALIZUJ, NA CO MASZ REALNY WPŁYW

Zwracaj uwagę, w którą stronę kierujesz swoje myśli. Jeśli nagminnie martwisz się, że np. wzrasta liczba zarażeń w innych krajach, zastanów się, czy faktycznie masz na to wpływ. Przyjmij tę wiadomość, natomiast nie skupiaj się na niej, jeśli sam/a nie możesz nic z tym zrobić. Skup się na tym, co od Ciebie zależy, jak np. zostanie w domu, zdrowe odżywianie się i nawadnianie, zachowanie higieny, praca zdalna. Sprawdź też, jakie strony www przeglądasz najczęściej.



ZAAKCEPTUJ SYTUACJĘ

Kiedy trudno nam zaakceptować coś, z czym się nie zgadzamy, narasta w nas napięcie. Wywołuje je układ współczulny, który bardzo nas pobudza, powodując m.in. wzrost napięcia mięśniowego czy ciśnienia. Wpływa to nie tylko na nasze samopoczucie, ale przyczynia się też do bezsenności, zmęczenia czy nieprzyjemnych emocji. Dlatego akceptacja tego, co się dzieje, jest tak ważna - ciągły dopływ adrenaliny jest dla nas niekorzystny.



WYKORZYSTAJ TEN CZAS

Natłok obowiązków oraz pęd życia codziennego często pozbawia możliwości myślenia o wolnym czasie. Teraz, gdy zaleca się pozostawanie w domu, możesz to wykorzystać! Zrób listę rzeczy, które od dawna miałeś/aś ochotę zrobić, spędź więcej czasu z rodziną, nadrobź zaległości filmowe. Internet oferuje też wiele platform dydaktycznych. Możesz także stworzyć plan działania, co będziesz chciał/a zrobić, kiedy okres koronawirusa minie. Możliwości jest wiele!



ZRELAKSUJ SIĘ!

Trudno mówić o relaksacji, kiedy sytuacja na świecie zmienia się z dnia na dzień, jednak ma ona naprawdę pozytywne działanie! Możesz wykorzystać proste techniki oddechowe: nabierz powietrza przez nos (3 sekundy), zatrzymaj powietrze na 2 sekundy, wypuść powietrze buzią (6 sekund), a następnie odczekaj 2 sekundy do następnego oddechu. Poświęć na nie 5 minut dziennie. Innym sposobem jest także ciepła kąpiel, dobry film, książka czy muzyka, maseczki na twarz. Zrób coś miłego dla siebie!

JAK ROZMAWIAĆ O TYM Z DZIEĆMI?

WYTŁUMACZ, JAKA JEST SYTUACJA

(nie kłam, nie omijaj tego tematu - inaczej dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować!)

ZWRÓĆ UWAGĘ NA EMOCJE

(podkreśl, że strach jest naturalny oraz powiedz, jak można go odczuwać,
np. ból brzucha, przyspieszony oddech, potliwość, itp.)

WSKAŹ, CO MOŻNA ZROBIĆ

(tj. dokładne mycie rąk, niewychodzenie z domu, relaksacja, rozmowa z Rodzicem)

POWIEDZ O SWOIM WSPARCIU

(podkreśl, że może liczyć na rozmowę z Tobą oraz wysłuchanie ZAWSZE, kiedy tego potrzebuje)

CHWAŁ JEGO ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z OSTROŻNOŚCIĄ

(wzmacniaj wszelkie zachowania prewencyjne, ale bądź czujny, aby dziecko nie wpadło
w spiralę stresu - w takim przypadku ponownie podejmij rozmowę o tej sytuacji)



RODZICU!

Pamiętaj, że Dziecko
obserwuje Twoje reakcje
i stara się je naśladować! Twój
wzorzec ma ogromny wpływ
na jego przyszłość.

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- ➔ Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- ➔ Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- ➔ Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- ➔ Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- ➔ Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- ➔ Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- ➔ Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- ➔ Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- ➔ Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- ➔ Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- ➔ Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- ➔ Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.

Opracowano na podstawie
materiałów pobranych z internetu.