**Krótki poradnik radzenia sobie z lękiem związanym z koronawirusem**

 Sytuacja pandemii ma i będzie miała szereg następstw nie tylko związanych z naszym zdrowiem fizycznym. Niestety. World Health Organization oraz AnxietyUK wydało informacje o tym, jak można w prosty sposób zmniejszyć wpływ zaistniałej sytuacji na nasze zdrowie psychiczne. Oto kilka wskazówek.

1. **Ogranicz czytanie wiadomości i bądź uważny na to, co czytasz.**

Czytanie dużej ilości informacji na temat koronawirusa może wywołać narastanie lęku i powstawanie trudnej do zatrzymania spirali „czarnych” myśli. Niektórym osobom w opanowaniu lęku może pomóc robienie dłuższych przerw od serwisów informacyjnych i mediów społecznościowych. Innymi słowy, może warto zmniejszyć ilość czasu spędzonego na czytaniu wiadomości, które nie podnoszą Twojego nastroju lub ustalić sobie konkretny czas w ciągu dnia, w którym takie informacje będziesz sprawdzać? Niestety, po sieci krąży dużo niesprawdzonych wiadomości – warto zatem korzystać z oficjalnych i zaufanych źródeł.

1. **Rób sobie przerwy od mediów społecznościowych i wycisz te rzeczy, które uruchamiają w Tobie lęk.**

Warto w tym czasie pobyć trochę z dala od mediów społecznościowych i sięgnąć po książkę lub film. Na Twitterze można wyłączyć informacje ze słowami kluczowymi bądź konta, które wzbudzają nasz niepokój. Również warto wyciszyć czy przestać obserwować grupy na aplikacji WhatsApp lub na Facebooku, jeśli informacje z nich płynące są zbyt przytłaczające.

1. **Myj ręce – ale nie nadmiernie.**

Organizacje wspierające osoby z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi widzą wzrost potrzeby wsparcia dla osób, których lęki mocno skupione są na pandemii. Dla osób z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi i niektórymi rodzajami zaburzeń lękowych nieustające słuchanie o tym, żeby myć ręce może być bardzo trudne. Dlatego dla pewnych osób ważne jest, aby rozróżnić czy ręce są myte przez odpowiednią ilość czasu po to, aby zredukować rozprzestrzenianie się wirusa czy jest to rodzaj rytuału, który ma sprawić byśmy poczuli się dobrze. Ponadto dla wielu osób z OCD zdrowienie oznacza możliwość wyjścia z domu, a zatem izolacja społeczna to kolejne wyzwanie. Jeśli zostajemy w domu to mamy dużo czasu, a nuda może sprawić, że zaburzenia obsesyjno-kompulsywne pogorszą się. Ważne jest zatem zachowanie rozsądku i przeciwdziałanie wyzwalaczom lęku czy kompulsji w takim wymiarze, w jakim obecnie jest to możliwe.

1. **Pozostań w kontakcie z ludźmi.**

Wielu z nas jest już w izolacji w domu a zatem warto upewnić się czy mamy właściwe numery telefonów czy adresy e-mail ważnych dla nas osób. Warto co pewien czas sprawdzić jak mają się osoby, o które się troszczymy i poczuć się połączeni z innymi. Będąc cały czas w domu warto zachować równowagę między codzienną rutyną, a zapewnianiem sobie różnorodności sytuacji każdego dnia. Te tygodnie mogą być całkiem produktywne jeśli zajrzymy do naszej listy pt. „rzeczy, które zrobię później” lub przeczytamy książkę, którą zawsze odkładaliśmy na inny czas.

1. **Unikaj wypalenia.**

Mając przed sobą długi czas pandemii koronawirusa bardzo ważne jest, aby zorganizować dla siebie czas na odpoczynek. Kontakt z naturą i słońcem, w możliwym wymiarze, ćwiczenia, dobra dieta i dbanie o nawodnienie organizmu mogą być niezwykle korzystne dla naszego dobrostanu psychicznego. AnxietyUK podaje technikę, która może wspomóc osoby z radzeniem sobie z lękiem i zmartwieniem:

* uznanie – zauważ i uznaj uczucie niepewności, które się pojawia.
* zatrzymaj się – nie reaguj tak, jak zazwyczaj to robisz. W ogóle nie reaguj. Zatrzymaj się i oddychaj.
* zreflektuj się – powiedz sobie, że to zmartwienie do Ciebie przemawia i potrzeba pewności nie jest ani pomocna, ani konieczna. To tylko myśl czy uczucie. Nie wierz we wszystko, o czym myślisz. Myśli to nie stwierdzenia czy fakty.
* odpuść – puść myśl czy uczucie. Nie musisz na nie odpowiadać. Można je sobie wyobrazić jak odlatują w bańce mydlanej czy na chmurze.
* eksploruj – eksploruj aktualną chwilę, ponieważ teraz, w tym momencie wszystko jest dobrze. Zauważ swój oddech i czucie swojego oddechu. Bądź świadom gruntu pod nogami. Rozejrzyj się i zauważ co widzisz, co słyszysz, co możesz dotknąć i jakie zapachy czujesz. W tym momencie. Potem przenieś swoją uwagę na coś innego – to co potrzebujesz zrobić, na to, co robiłaś/-łeś zanim pojawiło się zmartwienie, lub zrób coś zupełnie innego – w pełni świadomie, z całą Twoją uwagą.

Opracowanie: Mateusz Grygiel

Na podstawie tekstu na stronie: <https://www.bbc.com/news/health-51873799>