

## Koronawirus. Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii?

Opracowanie:  
[Arkadiusz Grochot](#)

Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem z powodu COVID-19, które podają eksperci z amerykańskich Centrów Prewencji i Kontroli Chorób w Atlancie.



Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób, podkreślają specjaliści z Centrów Prewencji i Kontroli Chorób (CDC) na stronie internetowej instytucji. Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dla dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

To, jak zareagujemy na wybuch pandemii, zależy od naszych osobistych predyspozycji, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności, w której żyjemy. Do grupy mogącej silniej reagować na tę sytuację należą osoby starsze i osoby z chorobami przewlekłymi, które są bardziej zagrożone COVID-19, dzieci i nastolatki, osoby, które znajdują się na pierwszej linii frontu w walce z epidemią, tj. lekarze, pielęgniarki i inni pracownicy medyczni oraz osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym nadużywające substancji psychoaktywnych. Również osoby poddane kwarantannie mogą przeżywać nasilony stres (nawet jeśli nie są chore), ze względu na izolację od innych ludzi.

## **Przerwa w śledzeniu wiadomości**

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in. występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi, pogorszenie objawów choroby przewlekłej, zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.

Każdy może jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią, podkreślają eksperci CDC.

W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało - ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się, unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

## **Przyjemne aktywności**

Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność.

Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.

Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

## **Dzieci też się stresują**

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu - podkreślają eksperci CDC. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle

głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

### **Codzienna rutyna bardzo ważna**

W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Osoby, które cierpią na schorzenia psychiczne powinny w tym okresie kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem wystąpienia nowych objawów lub pogorszenia dotychczasowych. Gdy zaobserwują niepokojące zmiany, np. myśli samobójcze, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych, powinny zadzwonić po pomoc.

W przypadku osób, które znajdują się na pierwszej linii walki z epidemią, jak lekarze czy pielęgniarki, może dojść do wystąpienia tzw. wtórnego stresu traumatycznego (STS). Może on dawać objawy fizyczne, jak zmęczenie oraz psychiczne - lęk, poczucie winy, wycofanie. W sytuacji, w której stres negatywnie wpływa na zdolność opiekowania się własną rodziną i pacjentami, warto zwrócić się po pomoc psychologiczną - radzą amerykańscy specjaliści.

Czytaj więcej na <https://twojezdrowie.rmfm24.pl/choroby/koronawirus-covid-19/news-koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-czasie-pandemii>,