

Strah i panika oko koronavirusa
– šta možemo učiniti?

Ono što možete učiniti kako biste svoj život oslobodili bespotrebnog straha i panike jest preuzimanje kontrole nad izvorom straha.

Činjenica je da u ovom slučaju izvor straha više uopće nije sam virus nego informacije koje su nam mediji servirali ovih dana (da ne govorimo o prizorima umrlih iz Italije,.....)

U redu je biti upoznat s informacijama, ali nije u redu pretjerivati i doprinositi javnoj panici.

Prevelika izloženost medijima može pojačati naš strah i stvoriti anksioznost.

Znamo koje su glavne mjere opreza za zaštitu od koronavirusa – pranje ruku i dezinfekcija stvari, socijalno distanciranje i držanje razmaka, samoizolacija i praćenje mogućih simptoma itd.

To su osnovne stvari koje su nam potrebne da bismo održavali kontrolu nad postojećom situacijom.

Zašto je toliko teško povjerovati u vjerodostojnost navedenih mjera opreza i tražiti probleme tamo gdje ih nema? Zato što smo dozvolili strahu i panici da kontrolišu nas, a ne mi njih.

Brzo širenje dezinformacija može biti izrazito opasno za ljude s postojećim poteškoćama sa psihičkim zdravljem.

Anksioznost i opsesivno-kompulzivni poremećaj su ozbiljni psihički problemi i bez koronavirusa, a kada se tome pribroje bespotrebne histerije koje stvaraju masovni mediji, problem je još veći.

Kako se nositi sa strahom i panikom oko koronavirusa?

Osjećaji zabrinutosti i straha su neophodni u ovakvim krizama, ali mogu se pobijediti.

Prvo je važno ograničiti izloženost medijima. Slijedite savjete stručnjaka i pratite samo službene informacije.

Iako je anksioznost prirodni odgovor na nepoznato, a puno toga o ovom virusu je još uvijek nepoznato, normalno je osjećati anksiozne emocije u vezi cijele ove krize zato što nas one pokušavaju zaštititi potičući nas na smišljanje rješenja.

Uz sve to, slijedi nam globalna ekonomska kriza koju su mnogi već počeli osjećati gubitkom posla i prihoda. U pitanju je ozbiljan stres koji se javlja u kriznim situacijama kao što je ova, a kojega je sasvim bespotrebno pojačavati čitanjem neprovjerenih i iracionalnih informacija koje su preplavile internet.

Sljedećih nekoliko savjeta vam može pomoći u nošenju s navedenim stresom te rješavanju straha i panike oko koronavirusa:

****ograničite izloženost medijima i ne vjerujte svim informacijama koje vam serviraju – imajte na umu da mnogi mediji danas, u prevelikoj želji za masovnim klikovima i dizanju profita, šire dezinformacije pomoću dramatičnih naslova bez ikakve osnove,***

****prestanite gledati videozapise u kojima ljudi opisuju svoja stanja jer će svačiji organizam na virus odreagirati potpuno drugačije – to je isto kao da si idete sami postavljati dijagnozu pomoću Google-a (vrlo pouzdano, ne?),***

****ne pretjerujte s informacijama – dobro je biti informisan i znati osnovne informacije koje su vam potrebne za održavanje optimalnog zdravstvenog stanja, ali ako vam je dosadno u karantenu, radije se posvetite učenju novih stvari ili gledanju filmova umjesto neumornog „scrollanja“ društvenih mreža,***

- učinite ono što je u vašoj moći kako biste zaštitili sebe i ljude oko sebe– uključujući navedene higijenske postupke, socijalno distanciranje i mjere samoizolacije,***

****sudjelujte u zaštiti svoje zajednice – bilo da pomažete starijim i nemoćnim susjedima pri kupnji namirnica ili da samo ostajete kod kuće ne ugrožavajući ostale koji su možda morali izaći zbog posla,***

****dnevnik zahvalnosti – vrlo jednostavna, a fantastična vježba za izgradnju psihološke otpornosti na stresne situacije je svakodnevno zahvaljivanje za sve, od onih sitnica kao što je udisanje zraka do velikih stvari kao što je neoštećena i sigurna zgrada nakon razornog potresa,***

****potražite virtuelnu pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje ili potražite i preuzmite aplikacije koje vam mogu pomoći u borbi protiv stresa,***

****samo duboko dišite – sve će ovo jednom proći, ne gubite nadu,***

****pokušajte održavati rutinu koliko god to bilo teško – ispunite dan uobičajenim aktivnostima i stvarima koje ste radili i prije karantina (npr. ako više ne možete ići u teretanu, to ne znači da ne možete pratiti online treninge i odraditi ih kod kuće),***

****ništa nije isto kao prije, ali može biti slično – ako radite o kuće, ne morate ustati sat vremena ranije da biste se spremili i stigli na posao, ali možete se ipak ustati malo ranije, izvući iz pidžame, složiti neku laganu frizuru i šminku, dobro doručkovati, popiti kavu i baciti se na posao (pomaže održavanju rutine, ali i osjećaju proaktivnosti),***

****pridržavajte se normalnih obrazaca spavanja – koliko god si sada vjerojatno možete dozvoliti filmove do kasno u noć, budite oprezni zato što su cirkadijurni ritmovi direktno povezani sa psihofizičkim stanjem, stoga se preporučuje osmosatno spavanje i buđenje u „normalne“ jutarnje sate,***

****jedite zdravo i vježbajte koliko god je moguće – zdrava ishrana i fizička aktivnost su dobri i za tijelo i za um jer „u zdravom tijelu, zdrav je duh“,***

****iskoristite prednosti društvenih mreža i povežite se s voljenim osobama – socijalno distanciranje može rezultirati depresivnim raspoloženjem, ali zahvaljujući dobrom starom Skype-u, Whatsapp-u i svim ostalim mogućnostima uspostavljanja videopoziva, možemo održavati prijateljstva bez ikakvog izlaganja riziku od zaraze koronavirusom.***

