

COVID-19 protrūkio sukeltas stresas

COVID-19 arba korona viruso sukelta pandemija gali paveikti kiekvieną iš mūsų, sukeldama nerimą ir sukurdama daugiau streso mūsų kasdienybėje. Nerimauti galime tiek dėl savo ar artimųjų sveikatos ir tikimybės užsikrėsti, tiek dėl socialinių ir ekonominių pasekmių, kurias sukels pandemija. Kadangi nežinomybėje jaučiamės negalintys planuoti ir kontroliuoti situacijos, dėl patiriamo streso galime reaguoti perdėtai – kaupti atsargas, kurių mums nereikia, nuolat skaityti informaciją apie nukentėjusius nuo viruso ir jo plitimą, gąsdintis ir gąsdinti kitus.

Ką galite padaryti, norėdami sumažinti savo baimes ir nerimą? Remkitės tik patikimų šaltinių pateikiamais faktais ir venkite bet kokių gandų, kurie gali tik pabloginti jūsų psichinę sveikatą. Iš lūpų į lūpas sklindanti informacija gali būti perdėta, nuspalvinta pasakotojo emocijomis ir todėl klaidinanti. Patikimi šaltiniai dažniausiai skamba daug nuobodžiau, nes neturi emocinio krūvio, tačiau būtent jie yra tai, ko jums gali reikėti, siekiant apsaugoti save nuo perdėto nerimo ir gąsdinimosi.

Taip pat kviečiame susipažinti su JAV Nacionalinio potrauminio streso sutrikimo centro siūlomais praktiniais žingsniais, galinčiais pagerinti jūsų savijautą.

COVID-19 protrūkio sukeltos streso valdymas

Kova su streso reakcijomis, kurias sukelia COVID-19 viruso protrūkis, gali pagerinti jūsų sveikatą, gyvenimo kokybę ir savijautą. Kiekvienoje dalyje yra pagrindiniai veiksmai, galintys būti ypač naudingi kenčiantiems nuo COVID-19 protrūkio sukeltos įtampos. Nebūtina atlikti visko, kas paminėta, tačiau įgyvendindami kai kuriuos iš šių patarimų galite sumažinti COVID-19 viruso sukeltą stresą.

Bendraukite

- Ieškokite šeimos, draugų, bendradarbių, dvasininkų ar kitų, jums svarbių ir panašiose aplinkybėse esančių žmonių paramos.
- Būkite išradingi ir bendravimui pasinaudokite visomis įmanomomis priemonėmis: telefonu, žinutėmis, laiškais, vaizdo skambučiais;
- Jei reikia, pasikalbėkite su vadovu apie galimybę laikinai dirbti namuose.

Išlaikykite kontrolės jausmą

- Susitaikykite su aplinkybėmis, kurių negalite pakeisti, ir susitelkite į tai, ką galite padaryti.
- Jei reikia, pakeiskite savo „gerai praėjusios dienos“ sampratą, pritaikydami ją prie dabartinių aplinkybių.
- Spręskite problemas ir kelkite sau naujus tikslus atsižvelgdami į dabartines aplinkybes.
- Įvertinkite, kokią riziką užsikrėsti virusu patiriate atlikdami kasdienes veiksmus ir pripažinkite tam tikro rizikos lygio pranašumus, kad išlaikytumėt kuo daugiau įprastos rutinos (pvz., tikrai reikia laikytis saugaus atstumo ir vengti žmonių susibūrimų, tačiau, jei karantino taisyklės to neuždraudžia, galima galvoti apie pasivaikščiojimą gryname ore).

- Žmonės, susidūrę su gyvybei pavojingomis situacijomis, kontrolės jausmui išlaikyti rekomenduoja:
 - greitai atpažinti, pripažinti ir priimti situacijos realybę;
 - turėti planą, ką darysite apėmus nerimui ar sielvartui. Pasiruošimas nuo jausmų atsiradimo neapsaugos, tačiau padės lengviau atgauti kontrolę ir tuos jausmus išgyventi;
 - kovoti su trukdančiais jausmais atsitraukimu arba fiziniu ir protiniu užimtumu;
 - vengti impulsyvaus elgesio;
 - išlikti organizuotiems;
 - pasinaudoti tais streso įveikos būdais, kurie padėjo anksčiau;
 - negatyvias mintis keisti nerimą mažinančiomis mintimis. Užtuot sakę „tai siaubingas laikotarpis“ bandykite sakyti „tai siaubingas laikotarpis, tačiau aš galiu tai ištvirti“;
 - užtuot nusivylus susitelkti į tai, ką galima padaryti ar kontroliuoti;
 - ieškoti pagalbos ir informacijos, kad galėtumėt priimti sprendimus ir imtis veiksmų, jei to reikės;
 - pabandyti žiūrėti į esamą situaciją kaip į iššūkį, kurį reikia įveikti ir kuris gali išmokyti veikti kūrybiškai ir ryžtingai.

Išsaugokite viltį

- Žiūrėkite į dabartinę situaciją iš platesnio požiūrio taško ir ilgalaikės perspektyvos – kiek tai, ką jaučiate šiandien, gali būti svarbu ilgesniam laikui praėjus?
- Būkite kantrūs ir švelnūs sau, žiūrėkite į esamą situaciją kaip į galimybę mokytis ar stiprinti savo savybes.
- Švęskite pergales, raskite už ką padėkoti ir dėjuokite net ir smulkiausiomis atliktomis užduotimis.
- Darykite tai, ką mėgstate, taip atsipalaiduodami nuo situacijos sukkelto streso.
- Remkitės į savo tikėjimą, jus įkvepiančius asmenis ar asmenius įsitikinimus ir vertybes.

Atraskite, kokie būdai padeda jaustis ramiau

- Supraskite, kad yra normalu jaudintis ir nerimauti dėl ateities, ypač jei dabartinė situacija smarkiai paveikė dabartinį gyvenimą.
- Jei žinių skaitymas ar žiūrėjimas sukelia jums daugiau įtampos, sumažinkite jų kiekį, ypač prieš miegą.
- Nors aplinkybės gali nepriklausyti nuo jūsų ir kelti stresą, vis tiek galite bandyti jas kompensuoti teigiama raminančia veikla. Išbandykite lėtą, stabilų kvėpavimą ir raumenų relaksaciją ar kitus jums priimtinus atsipalaidavimo būdus (joga, mankšta, muzika, buvimas kažkuo užsiėmusiu).
- Pasirengimas įvairiems scenarijams ir protingas atsargų turėjimas irgi gali padėti ramiai jaustis. Galite turėti atsargų, reikalingų jūsų šeimai 3 – 5 dienoms, rinkinį, kurį sudarytų:

- maistas ir vanduo, vitaminai, skysčiai elektrolitų balansui atstatyti ir maisto ruošimo įrankiai;
- reikalingi vaistai ar medicininė įranga (pavyzdžiui, gliukozės kiekio kraujyje ar kraujospūdžio matuoklis), termometras, vaistai nuo karščiavimo ir viduriavimo;
- higienos priemonės: vanduo, muilas, rankų dezinfekavimo skystis, popierinės nosinės, tualetinis popierius ir sauskelnės, jei tokių reikia;
- kitos reikalingos atsargos: žibintuvėlis, baterijos, krovikliai, radijo aparatas, šiukšlių maišai ir pan.

Didinkite savo saugumo jausmą rūpindamiesi savo higiena

Mažinkite nerimą atlikdami konkrečius higienos veiksmus, kurie gali padėti jums pasijusti saugesniems ir sumažinti riziką užsikrėsti ar užkrėsti ką nors COVID-19:

- dažniau plaukite rankas muilu ir vandeniu ar naudokite skystį rankoms dezinfekuoti. Rankų plovimas turi trukti bent 20 sekundžių;
- čiaudėdami nosine uždenkite veidą ir nosį;
- tvarkingai išmeskite panaudotas nosines, nepalikite jų tiesiog gulėti ant stalo ar kito paviršiaus;
- jei neturite nosinės, kosėkite ar čiaudėkite į rankovės viršų ar alkūnės linkį;
- po čiaudėjimo ar kosėjimo nusiplaukite rankas;
- likite namie, jei jaučiatės sergantys;
- venkite kontakto su sergančiais žmonėmis;
- valykite ir dezinfekuokite paviršius, kuriuose gali būti mikrobu;
- turėkite planą, ką darysite, jei susirgsite jūs ar jūsų artimieji, bus įvesto griežtos karantino taisyklės ar reikės izoliuotis.

Informacijos šaltiniai:

<https://www.rwjbh.org/blog/2020/march/how-to-manage-stress-and-anxiety-from-coronaviru/>
https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID_managing_stress.asp

Vertė ir parengė psichologė Ugnė Kabelkaitė, Bendrasis pagalbos centras, 2020
 Peržiūrėjo psichologė Gustė Ilgūnaitė, Ugniagesių gelbėtojų mokykla, 2020