

Насоки за справяне

с тревожността или притеснението относно COVID-19

Животът е несигурен. Всички знаем този факт и това често води до чувство на тревожност у хората. Но има моменти, когато световните събития създават още по-голяма несигурност в ежедневието, което от своя страна може да ни направи още по-разтревожени от обикновено. Коронавирусната епидемия е едно от тези тревожни за хората събития. Как можете да овладеете тази тревожност и притеснение по време на кризисна ситуация? Предлагаме ви няколко насоки за справяне:

1. Бъдете състрадателни

Дори хората, които обикновено не се борят с тревожността, изпитват повече притеснение и тревожност по време на кризисни ситуации. Не бъдете прекалено обвинителни към себе си, ако изпитвате повече тревожност от обикновено. Това е напълно нормално и е естествена защитна реакция! Повярвайте в това, че правите всичко възможно, за да се справите в трудната ситуация и приемете емоциите, които я съпътстват.

2. Ограничете новините и социалните медии/мрежи

Водещата история за повечето новинарски издания в момента е COVID-19. Хората в социалните медии също споделят информация и истории, някои от които са достоверни, но други може да нямат нищо общо с реалността. Широката общественост проявява интерес и иска да знае най-новите подробности. Но когато вниманието ни е привлечено към нещо, е по-вероятно да се съсредоточим върху него и да продължим да мислим за него. Докато мислим и се фокусираме все повече върху коронавируса, СЪЗДАВАНЕТО на заплахата се увеличава (не действителният риск, а нашето възприятие за него). Чрез ограничаване или елиминиране на контакта с медиите можете да си помогнете да управлявате собствената си тревожност и притеснение. Ако не можете да премахнете контакт с медии, контролирайте го като се уверите, че получената информация идва само от достоверни източници (Министерство на Здравеопазването, СЗО и др.).

Ако гледате или четете новините, опитайте се да ограничите колко често го правите:

- Поемете ангажимент да проверявате само няколко пъти на ден.
- Определете си редовно време, когато проверявате новините всеки ден. Фиксирането на времето, което проверявате, ще помогне както да мислите по-малко за това, така и да намалите борбата със себе си, за да проверите постоянно.
- Деактивирайте известията за новини на телефона си, така че да ги получавате, само когато искате.
- Също така може да бъде полезно да разчитате на семейството и приятелите да ви дават нова информация относно развитието на ситуацията, като по този начин прави ненужно да проверявате медиите.

3. Спрете да говорите за коронавирус

Разговорите с цел вентилиране на емоции с колегите и споделянето на най-новите подробности със семейството и приятелите ще бъдат често срещани. Но всъщност не осъзнаваме, че това ни кара да мислим постоянно за ситуацията, което повишава усещането ни за заплаха /риск. За да противодействате на това, не започвайте разговора и не променяйте темата, ако тя се появи. Ако ви е удобно, помолете приятели и семейство да не обсъждат постоянно с вас новини за коронавируса. Това ще ви помогне да се почувствате по-малко тревожни.

4. Предпазвайте се:

- Спразвайте добра хигиена на ръцете - въпреки че COVID-19 е нов вирус, той все още е вирус и миенето на ръцете остава един от най-добрите начини да се защитите. Следвайте указанията на Регионална здравна инспекция или Световната здравна организация.
- Измиването на ръцете ви в продължение на 20 секунди с топла вода е достатъчна защита. Не задавайте таймер, тъй като той ще създаде фалшиво чувство за сигурност. Помнете, че живеем в несигурен свят и е необходимо да можем да толерираме известна доза несигурност.

- Спрете да докосвате лицето си - вируси навлизат в телата ни през очите, носа и устата. Коронавирусът може да се вдишва, ако стоите близо до някой, който кашля или киха, без да покрива носа или устата си. По същия начин, прекомерното миене на ръцете може да доведе до суха и напукана кожа, което осигурява друга точка на влизане на вируса. Използвайте овлажнител след измиване, за да помогнете за борба със сухата кожа. Много хора докосват лицата си по навик. Навиците могат да бъдат променени, ако се ангажирате с тях.
- Социално дистанциране - през периода, когато coronavirusът е активен, може да е разумно да изключите обичайния поздрав от ръкостискане, прегръдка и целуване и да спазвате дистанция 1 метър от човек, който проявява симптоми. Важно е да спазвате препоръките на местните здравни органи, в случая РЗИ Пловдив (а не какво тревожността или притеснението ви казва да правите). Ако броят на случаите се промени във вашия район, РЗИ Пловдив ще разпространи най-актуалните препоръки, които да следвате.

Не забравяйте, за да предотвратите разпространението на инфекция, ако се чувствате неразположени и имате температура или кашлица, моля, останете вкъщи и ограничете взаимодействието с хората в дома си. Социалната изолация може да спаси живот!

Глобалната ситуация с разпространението на COVID-19 бързо се развива. Необходимо е всички да проявим отговорност, здрав разум, дисциплина и самоконтрол и да се погрижим не само за себе си, но и за другите. Един от най-сигурните начини за това е социалната изолация до приключване на кризата и преустановяване на пътуванията ни, ако не са абсолютно наложителни.

Източник:

https://www.anxietycanada.com/articles/what-to-do-if-you-are-anxious-or-worried-about-coronavirus-covid-19/?fbclid=IwAR3vTeoaXfHZ3cgSvqfzypATHP1UtfW_hxtDArl0Hg-aYIXGkzQvVgg8TE. Последно посетен на 16 март 2020г.