

SAVJETI ZA SUOČAVANJE S ANKSIOZNOŠĆU VEZANO UZ KORONA VIRUS

Kako broj slučajeva zaraza korona virusom raste, unutar populacije također raste i razina anksioznosti. Osjećaji zabrinutosti i nelagode očekivano prate stresan događaj (pojavu virusa), čemu je dodatno pridonijela i jasna deklaracija globalne pandemije. Ipak, važno je naučiti upravljati vlastitim stresom prije nego se on pretvori u anksioznost ili paniku.

Informacije u ovom članku donose neke korisne strategije koje mogu pomoći kako odraslima tako i djeci u suočavanju i borbi sa stresom ili doživljavanjem anksioznosti kao rezultata izbijanja korona virusa.

PREPOZNAJTE ČINJENICE

Kontinuirana preplavljenost vijestima vezano uz korona virus može nas držati u pojačanom stanju anksioznosti. Pokušajte limitirati izlaganje medijima i umjesto toga potražite činjenične informacije iz pouzdanih izvora poput Službi javnog zdravstva svoje države ili organizacija poput Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).

ZADRŽITE PERSPEKTIVU

Kada smo pod stresom, stvari možemo vidjeti gorima nego one stvarno jesu. Radije nego da zamišljate najgore scenarije i brinete oko toga, upitajte se:

- *Pretjerujem li pretpostavljajući da će se nešto negativno dogoditi kada doista ne znam ishod?*
- *Precjenjujem li koliko će loše biti posljedice?*
- *Podcjenjujem li svoju sposobnost borbe protiv virusa?*



PODUZMITE MJERE OPREZA

Prevelika proaktivnost u praćenju osnovnih higijenskih principa može također podržati vašu anksioznost. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje određene preventivne zaštitne mjere protiv korona virusa, uključujući:

- redovito pranje ruku
- izbjegavanje diranja očiju, nosa, ustiju
- ostajanje doma ukoliko se počnete osjećati loše dok se u potpunosti ne oporavite
- traženje medicinske pomoći ukoliko imate temperaturu, kašalj ili poteškoće sa disanjem

BRINITE O SEBI

Kako bi si pomogli u ohrabrivanju pozitivnog stanja uma i pozitivnih misli, važno je paziti na sebe. Svatko brine o sebi na drugačiji način, no ono što svakako možete napraviti je sljedeće:

- održavajte dobre socijalne odnose i komunicirajte otvoreno sa obitelji i prijateljima
- uzmite si vremena za aktivnosti i hobije u kojima uživate
- zadržite zdravi način života – jedine zdravo, vježbajte redovito, kvalitetno spavajte, izbjegavajte korištenje alkohola, cigareta i drugih opijata u borbi protiv stresa
- relaksirajte se, meditirajte, prakticirajte mindfulness (prisutnost u trenutku) kako biste svojem tijelu dali šansu da se smiri i prebaci u mirno stanje



SAVJETI ZA RAZGOVOR S DJECOM OKO KORONA VIRUSA

Djeca će neizbježno pokupiti brige i anksioznost drugih, da li kroz slušanje ili praćenje onoga što se događa kod kuće. Važno je da im dopustite da i oni pričaju o vlastitim brigama.

- *Odgovorite na njihova pitanja*
 - Nemojte se bojati pričati s djecom o korona virusu. Obzirom na veliki porast medijske pokrivenosti ove teme kao i povećanja broja ljudi koji u javnosti nose zaštitne maske, nije iznenađujuće da su brojna djeca već i sama svjesna pojave virusa.
 - Davanje prilike da odgovorite na njihova pitanja na iskren način prilagođen njihovoj dobi, može pomoći u smanjenju bilo kakve anksioznosti koju djeca mogu doživljavati.

To možete napraviti tako da:

- o korona virusu s njima pričate na smiren način
- ih pitate što već znaju o virusu kako biste mogli razjasniti eventualne nejasnoće koje mogu imati
- im date do znanja kako je normalno doživljavati određenu anksioznost kada se pojave nove i stresne situacije poput ove
- im date osjećaj kontrole objašnjavajući im što mogu napraviti da bi ostali sigurni (npr. redovito prati ruke, maknuti se i držati udaljenost od ljudi koji kišu ili kašlju)
- ih ne preplavite sa nepotrebnim informacijama (npr. broj umrlih) obzirom da to može povećati njihovu anksioznost
- im pojasnite kako je korona virus manje uobičajen kod djece u usporedbi s odraslima
- im dopustite redoviti kontakt (npr. putem telefona) sa ljudima o kojima bi mogli brinuti - poput djedova i baka, kako bi se sami uvjerali kako su oni dobro



- *Razgovarajte o tome kako se osjećaju*
 - Objasnite djeci kako je normalno biti zabrinut oko potencijalnog obolijevanja. Saslušajte brige svoje djece i pojasnite im kako ste tu da im pomognete sa bilo čime što se može dogoditi u budućnosti. Važno je da ostanete smireni kada diskutirate o korona virusu sa djecom te da ih ne alarmirate sa brigama koje vi osobno imate oko toga. Djeca će vas promatrati kao model i od vas učiti kako da upravljaju vlastitim brigama, stoga je važno da ostanete mirni i upravljate vlastitom anksioznošću prije nego pokrenete temu korona virusa s njima i krenete odgovarati na njihova pitanja.

- *Smanjite medijsko izlaganje*
 - Važno je pratiti izloženost djece medijskim izvještajima o korona virusu, obzirom da prečesto izlaganje može povećati razinu njihovog straha i anksioznosti.
 - Budite s djecom kada čitaju, gledaju ili slušaju vijesti kako biste bili u mogućnosti odgovoriti na bilo kakva pitanja ili brige koje mogu imati.

Autor: The Australian Psychological Society Limited

Izvor: <https://www.psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf>

Članak prevela i uredila: Nikolina Levak, psihologinja

Foto: Pixabay.com, Freepik.com