

## JAK RADZIĆ SOBIE Z IZOLACJĄ WYNIKAJĄCĄ Z EPIDEMII COVID-19?

Skutki podjęcia przez władze środków ograniczających, w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się koronawirusa, mają ogromny wpływ na codzienne funkcjonowanie społeczeństwa. Poczucie izolacji, odseparowania od życia społecznego może negatywnie wpłynąć na każdego z nas.

Oto kilka praktycznych wskazówek, jak poradzić sobie z izolacją podczas pandemii:

- ✓ **Przygotuj wygodne i przyjemne otoczenie.** Nie tylko środowisko fizyczne, lecz również ciekawe książki, ulubiona muzyka, które mogą wypełnić czas, odstresować i pozwolić Ci na zrelaksowanie się.
- ✓ **Nie skupiaj się nad tym, nad czym nie masz kontroli:** zachowania innych ludzi, czas trwania pandemii, motywy działania i reakcje innych ludzi, przestrzeganie zasad bezpiecznego dystansu fizycznego wobec Ciebie przez innych ludzi.
- ✓ **Porządkowanie dnia pozytywnie wpływa na psychikę człowieka.** Utrzymanie w okresie izolacji względnie typowego schematu, bądź wypracowanie go, z pewnością pomoże w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Przygotuj swoją „rutynę”, pamiętając o uwzględnieniu w niej zdrowych nawyków, takich jak: dieta, sen, aktywność fizyczna i czas wolny.
- ✓ **Skup się nad tym, nad czym masz kontrolę:** zachowanie bezpiecznego dystansu wobec innych, postępowanie zgodnie z zaleceniami, pozytywne nastawienie, życzliwość wobec drugiego człowieka.
- ✓ **Wyskocz z piżamy!** Aby nie oddalić się zanadto od świata zewnętrznego, pamiętaj o przebraniu się z piżamy. To, że jesteś w domu, nie oznacza, że nie możesz rozpoczynać dnia tak samo, jak przed kwarantanną.
- ✓ **Jeśli uczysz się lub pracujesz w domu, przygotuj sobie stanowisko pracy.** Ważne jest, aby w miarę możliwości wyznaczyć odrębne miejsce do wypoczynku i odrębne miejsce do pracy. Wyznacz również godziny, które poświęcasz na naukę lub pracę i godziny wypoczynku.
- ✓ **Nie rezygnuj z kontaktów społecznych.** Kontaktuj się i komunikuj ze znajomymi i przyjaciółmi. Pamiętaj, że pomimo ograniczeń możesz pobyć wspólnie z osobami dla Ciebie ważnymi. Możesz do tego wykorzystać wideo rozmowy, komunikatory czy media społecznościowe. Niezwykle ważne jest, aby mieć świadomość pułapek związanych z kwarantanną i nie dopuścić do rozwinięcia u siebie poczucia izolacji i odseparowania od normalnego życia i świata zewnętrznego.
- ✓ **Dbaj o własne emocje.** Rozpoznawaj je i naucz się sobie z nimi radzić. Bądź uważny na to co dzieje się z Twoimi emocjami i z Twoim ciałem. Pamiętaj, że najważniejszym krokiem aby dobrze radzić sobie z emocjami jest ich akceptacja. Przyjrzyj się im, zaakceptuj, spróbuj zrozumieć skąd się w Tobie biorą. Pamiętaj, jedną z metod radzenia sobie z trudnymi emocjami jest rozmowa o nich z osobą, z

którą masz dobrą relację, może to być mama, tata, babcia, siostra, brat, przyjaciel lub nauczyciel.

- ✓ **Znajdź sobie jakiś cel.** Rozwijaj się. Ucz się. Zastanów się co chcesz osiągnąć, czego się nauczyć? Pamiętaj, że potrzeba rozwoju jest naturalnym instynktem człowieka. Rozwój oparty o pozytywne wartości w życiu w tym rozwój twoich zdolności wpłynie więc pozytywnie na Twój mózg, a co za tym idzie na Twoje zdrowie psychiczne. Może to jest czas na zdobywanie nowych wiadomości albo poszerzanie już tych co masz. W Internecie jest dużo możliwości korzystania z ciekawych szkoleń, webinarów, spotkań z ciekawymi ludźmi, artystami itp.
- ✓ **Praktykuj wdzięczność.** Jest to niesamowity sposób na polepszenie jakości własnego życia, na poradzenie sobie ze stresem, polepszenie relacji, a przede wszystkim na spojrzenie na życie w trochę innych barwach niż szare. Bycie szczęśliwym, to po prostu bycie wdzięcznym za to, co już się ma. Dlatego warto być wdzięcznym za jak największą ilość rzeczy, za nawet najmniejsze rzeczy, choćby takie, że możesz rano stanąć na własnych nogach, zjeść ciepły posiłek albo że masz dach nad głową.
- ✓ **Nie bój się marzyć.** Uruchom marzenia – wyobrażaj sobie przyszłość. Trwanie tu i teraz w obliczu przygnębiających okoliczności może być frustrujące i obniżać samopoczucie. Większość ludzi nie żyje marzeniami, a codziennością. A teraz jest idealny moment, by to odwrócić. Marzenia przede wszystkim dają coś, co jest bardzo istotne. Radość życia i poczucie sensu
- ✓ **Ogranicz ilość informacji otrzymywanych na temat pandemii.** Chaos informacyjny, związany z pandemią jest przytłaczający, przez co trudno powstrzymać falę negatywnych myśli i emocji, takich jak lęk, niepokój czy rozpacz. W takiej sytuacji postaraj się ograniczyć ilość otrzymywanych informacji na temat pandemii.
- ✓ **W czasie pandemii pojawią się wątpliwości dotyczące potencjalnego zagrożenia zakażeniem w trakcie wizyty lekarskiej, czy wizyty w szpitalu.** Porozmawiaj z lekarzem, aby ustalić, czy wizyta jest bezwzględnie konieczna. To może pomóc. Być może istnieje możliwość przełożenia wizyty lub przeprowadzenia konsultacji w inny sposób, na przykład telefonicznie lub przez Internet.
- ✓ **Najważniejsze jest pozytywne nastawienie.** Badania pokazują, że osoby o pozytywnym nastawieniu odczuwają mniejszy niepokój, czują się zdrowsze na ciele i duszy oraz mają poczucie większej kontroli nad sobą i swoim otoczeniem.
- ✓ **Poszukaj profesjonalnej pomocy, jeżeli jest taka potrzeba.** Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, to poproś o nią, porozmawiaj z rodzicami, skontaktuj się ze specjalistą, poszukaj grupy wsparcia. W dramatycznym momencie pierwsza pomoc o charakterze psychologicznym uzyskasz także nawet pod numerem 112 lub dzwoniąc na Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.

Źródło:

1. <https://www.pzuzdrowie.pl/poradnik-o-zdrowiu/koronawirus-covid-19/jak-radzic-sobie-z-izolacja>

2. <https://www.mpeurope.org/covid-19/covid-19-national-information/jak-radzic-sobie-z-izolacja-wynikajaca-z-epidemii-covid-19>
3. [https://www.osmuzlublin.pl/images/pliki/Wojtanowska\\_Janusz\\_B\\_poradnik\\_dla\\_uczniow-1.pdf](https://www.osmuzlublin.pl/images/pliki/Wojtanowska_Janusz_B_poradnik_dla_uczniow-1.pdf)
4. Bilikiewicz A. (red.). Psychiatria. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1992.
5. ICD-10. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja dziesiąta. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2000.
6. Borys B. Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka. Psychiatria 2004; 1 (2): 97–105.
7. Krukow P., Lipczyński A. Zespół stresu pourazowego — charakterystyka psychologiczna i neuropsychologiczna. Psychiatria.pl., 2006.