

MODURI DE A FACE FAȚĂ ANXIETĂȚII DETERMINATE DE COVID-19

Psiholog Angelica Marin

Potrivit psihologilor, anxietatea este un răspuns natural la necunoscut, așa că este normal să te simți neliniștit, deoarece sunt multe necunoscute chiar și pentru experți.

„Anxietatea este modalitatea naturii materne de a încerca să ne protejeze împingându-ne să rezolvăm incertitudinea și să ne dăm seama de o soluție”, a declarat pentru Business Insider Julie Pike, psiholog clinic din Chapel Hill, Carolina de Nord.

Dar, deși eliminarea stresului legat de coronavirus este o cerință majoră, acesta poate și trebuie să fie gestionat, astfel încât să ne putem menține sănătatea mentală și fizică.

1. Acțiunea este antidotul anxietății

Faceți tot ce puteți pentru a vă proteja pe dvs. și familia dvs., având grija de regulile de igiena (spalarea frecventă pe mâini, igienizarea suprafețelor), asigurați-vă că aveți o aprovizionare decentă de alimente neperisabile și materiale de igiena.

2. Încercați să vă concentrați asupra lucrurilor pozitive

„Listă de recunoștință” zilnică pentru a construi rezistență psihologică - ne ajută să nu ne oprim strict asupra amenințărilor negative din mediul nostru și să recunoaștem și existența lucrurilor bune din viața noastră de zi cu zi.

3. Limitați expunerea dvs. la canalele media, mai ales dacă v-ați luptat cu anxietate înainte de pandemie

Deoarece panica apare atunci când oamenii supraestimează o amenințare și subestimează abilitățile personale de a face față, informațiilor care subliniază în mod repetat atât răspândirea rapidă a coronavirusului, cât și lipsa unui tratament eficient - reprezintă un combustibil pentru persoanele anxioase.

Deși este bine să ai o idee generală despre ceea ce se întâmplă, mai ales dacă locuiești în apropierea unei zone cu număr mare de cazuri, este important să limitezi expunerea în special obținute din surse nedocumentate sau potențial nesigure.

4. În caz de nevoie apălați la profesioniști:

Căutați ajutor online de la profesioniști din domeniul sănătății; asistenta telefonică care își oferă cunoștințele în mediul online, existând o mare disponibilitate de accesare a acestui tip de suport profesionist.

5. Încercarea de a menține o rutină

Stabilirea obiectivelor în calendar, menținerea unei rutine zilnice: masa, studiu (elevi, studenți), somn ca pre-COVID 19.

6. O nutriție bună și o mișcare suficientă sunt bune atât pentru corp, cât și pentru minte

OMS a recomandat „o dietă sănătoasă și hrănitoare, care vă ajută sistemul imunitar să funcționeze corect”, limitând consumul de alcool, băuturi zaharoase și fumatul.

Dacă nu puteți ieși din casă, găsiți un videoclip cu exerciții online. Dansați, faceți yoga sau mergeți pe scări." Pentru oamenii care lucrează acasă, ridicați-vă pentru o pauză scurtă la fiecare 30 de minute.

7. Folosește-ți timpul pentru a ajunge la cei dragi și a te reconecta cu prietenii vechi

Izolarea socială poate alimenta depresia și, pe termen lung, este chiar legată de o durată de viață mai scurtă.

La fel și pentru că s-ar putea să fiți departe fizic de alți oameni, puteți și trebuie să rămâneți conectați social cu ei, din fericire, a face acest lucru este mai ușor astăzi ca niciodată. Instrumente precum Skype „ne pot ajuta să simțim și să menținem acele conexiuni fără a ne pune în pericol să fim expuși la virus”,

Când aveți oameni care încă își exprimă dragostea și sprijinul sunt benefice pentru starea mentală.

8. Doar respiră

Nici nu trebuie să descărcați o aplicație pentru a experimenta modalitatea naturală care determină reducerea anxietății prin respirație.

Respirația controlată este o tehnică în 3 timpi, care s-a dovedit de ajutor în tratarea episoadelor depresive și anxietate. Tehnica presupune inhalarea aerului pentru 4 secunde, oprirea respirației timp de 7 secunde și exhalarea aerului pentru 8 secunde.

Înainte de a începe, se recomandă o poziție confortabilă, ferită de surse de zgomot puternic. Țineți spatele și capul drepte, iar limba în spatele dinților de sus. Goliți complet aerul din plămâni și inspirați încet pe nas, timp de 4 secunde. Numărați timp de 7 secunde, pentru a vă ține respirația. Expirați tot aerul din plămâni pe gură, timp de 8 secunde. Repetați respirația controlată de 4 ori. Specialiștii recomandă practicarea acestui exercițiu de două ori pe zi. Acest tip de respirație întărește activitatea diafragmei, a sistemului respirator și circulator. De asemenea, s-au constatat ameliorări în cazul persoanelor care suferă de astm, oboseală cronică, hipertensiune.

Respirația controlată ajută în calmarea stărilor de furie, atacuri de panică, reduce stresul și ameliorează simptomele migrenelor. Alternând cu exercițiile fizice contribuie la eliminarea substanțelor eliberate în condiții de stress.

9. Ajutați un vecin în vârstă dacă are nevoie (cumparaturi), în cazul în care puteți să realizați aceasta în deplină siguranță.

10. Alocați timp pentru ceea ce vă oferă plăcere: citiți cărți, articole, vizionați filme care să vă relaxeze și să vă ofere o stare de bine (evitați conținutul agresiv și deprimant).

Aceasta este doar o perioadă temporară din viața noastră care oferă o altă perspectivă de a trăi anumite stări și de a găsi modalități personale de rezolvare.

Toate reacțiile experimentate sunt reacții normale, pe care oamenii le au în fața unor situații anormale și neprevăzute. Sunt cunoscute sub denumirea de stress și fiecare dintre noi a dezvoltat de-a lungul timpului strategii personale de a reduce stressul în momentele dificile ale vieții noastre.