Bądź dla siebie dobry. Jak dbać o zdrowie psychiczne w czasach epidemii

Aleksandra Gersz -opracowanie

W dobie pandemii koronawirusa szczególnie dbamy o swoje zdrowie fizyczne, jednak nie możemy zapominać o zdrowiu psychicznym. Wielu z nas zmaga się obecnie ze stanami lękowymi i depresyjnymi, atakami paniki czy stresem. Zamknięci w domach z przerażeniem śledzimy kolejne wiadomości o koronawirusie. Boimy się, co przyniesie jutro i czujemy się obco w tym nowym, nieprzyjaznym świecie. Jesteśmy samotni. Nie możemy wyjść do ludzi czy spotkać się z przyjaciółmi, wiele osób mieszka w pojedynkę i jest oddzielonych od bliskich. W tym szczególnym czasie konieczne jest więc intensywne dbanie o swoją psychikę. Oto 7 rad, jak to zrobić.

1. Dbaj o relacje z ludźmi

Jesteśmy zwierzętami stadnymi. Potrzebujemy kontaktów towarzyskich, bliskości innych ludzi, dotyku. **Kwarantanna** to więc okresem wyjątkowo wyczerpujący psychicznie: jesteśmy samotni, tęsknimy za bliskimi czy wyjściem z przyjaciółmi do głośnego, pełnego życia klubu. Ba, wspominamy nawet nostalgicznie czasy wypełnionych po brzegi autobusów i długich kolejek do kawiarni.

W dobie **pandemii koronawirusa** konieczne jest dbanie o kontakty z ludźmi. Tych fizycznych trzeba unikać, ale na szczęście żyjemy w epoce smartfonów i internetu. Rozmawiajmy z rodziną lub przyjaciółmi przez telefon, czatujmy z nimi przez komunikatory i umawiajmy się na spotkania online na Skype. Życie towarzyskie przeniosło się teraz do sieci. Jeśli któregoś wieczoru czujesz się wyjątkowo samotny, zaproś znajomych na "imprezę" przez kamerkę. Gadajcie, śmiejcie się, płaczcie, grajcie w gry. Po prostu bądźcie razem, nawet wirtualnie.

Mimo że jesteśmy odizolowani od siebie fizycznie, nie izolujmy się więc mentalnie. Ważne jest, abyśmy nie dusili w sobie **lęku przed koronawirusem** i emocji, także tych negatywnych. Jeśli zaczynasz się martwić sytuacją związaną z koronawirusem, wpadasz w **panikę**, odczuwasz duży **stres**, głęboko oddychaj i wykręć numer bliskiej osoby. Wygadaj się, wypłacz. Najważniejsze jest poczucie, że nie jesteśmy sami.

2. Pomagaj innym

Nic tak nie pomaga na **psychikę** jak... pomaganie. Oczywiście jest ono ograniczone w dobie pandemii koronawirusa – nie jest jednak niemożliwe. W sieci powstało już wiele społeczności, których członkowie wzajemnie się wspierają i służą sobie pomocą w takich codziennych czynnościach, jak zakupy czy spacer z psem. Jeśli wychodzisz czasami z domu w pilnych sprawach, możesz więc pomóc tym, którzy wolą lub muszą zostać wewnątrz.

Taką przestrzenią jest **grupa na Facebooku "Widzialna Ręka"**. "Lądujesz na przymusowej kwarantannie lub obawiasz się ruszyć z domu, i okazuje się, że potrzebujesz zakupów lub masz ważną sprawę do załatwienia, lub przegadania na skajpie, lub potrzebujesz opieki dla dziecka, bo szkoły pozamykane. Nie czekasz na młodszego aspiranta, ale piszesz tu i razem dogadujemy szczegóły jak pomóc i kto się tego podejmie" – czytamy na profilu grupy. Dołączyło już do niej blisko 100 tysięcy osób, a są także podgrupy lokalne, w których znajdziesz osoby ze swojej okolicy.

3. Ograniczaj informacje o koronawirusie

Kiedy pracujemy w domach w ramach **#homeoffice2020**, a po pracy... dalej siedzimy w swoich czterech ścianach, łatwo jest wciągnąć się w wir informacji. Podczas oglądania telewizji, słuchania radia czy scrollowania Facebooka bombardują nas dziesiątki dramatycznych newsów, opinii, teorii i prognoz. Jednak negatywne wiadomości wywołują panikę, lęki i stres. Ważne jest więc, aby je sobie dawkować.

Jak to zrobić? Ustal sobie limit. Nie czytaj wiadomości z Polski i ze świata przez cały dzień, nie szukaj wszystkich dostępnych artykułów, nie śledź na żywo licznika zakażeń. W niczym ci to nie pomoże, a poczujesz się tylko gorzej. Ustal za to konkretną godzinę, w której przeczytasz ważne informacje ze sprawdzonych źródeł albo umów się sam ze sobą, że obejrzysz tylko jeden serwis informacyjny dziennie. To wystarczy, abyś na bieżąco był poinformowany o sytuacji i mógł zastosować się do nowych zaleceń służb bez wpadania w panikę.

4. Zaplanuj porządek dnia

Dobrowolna (lub przymusowa) kwarantanna sprzyja całodziennemu leżeniu w łóżku i chodzeniu w piżamie. Oczywiście, jeśli ci to odpowiada, nic w tym złego. Jednak jeśli czujesz, że to rozmemłanie źle na ciebie wpływa, ustal swój porządek dnia. Rano weź prysznic, wypij kawę, ubierz się w coś innego niż piżama i dres (możesz nawet zrobić makijaż, jeśli poprawi ci to samopoczucie), usiądź przy stole lub biurku i zacznij pracę. O tym, **jak pracować zdalnie**, pisał w naTemat w ramach akcji #homeoofice2020 Łukasz Grzegorczyk.

Pracując zdalnie, nie mamy odgórnego limitu. Łatwo jest więc się przepracować. Pamiętaj więc, aby o godzinie, o której zwykle kończysz pracę, wyłączyć laptop, odejść od biurka i odpocząć. Co teraz? Co tylko chcesz! Możesz skorzystać z naszej ściągawki, **co robić w domu podczas kwarantanny**. Ważne, aby sprawiało ci to przyjemność i odciągało cię od apokaliptycznego myślenia, o które obecnie nietrudno. Zwalczaj nudę: czytaj, oglądaj, ćwicz, majsterkuj, gotuj. A jeżeli wolisz po prostu leżeć lub spać, zrób to. Wszystko, co ci odpowiada.

Zadbaj też o to, aby często zmieniać miejsce w mieszkaniu, dzięki czemu twój mózg połączy daną aktywność z konkretną przestrzenią. Śpij w sypialni (o śnie przeczytasz w następnym punkcie), pracuj przy stole lub biurku, jedz w jadalni. Da ci to poczucie bezpieczeństwa, porządku i normalności.

5. Dbaj o siebie

Podczas kwarantanny w tym dziwnym czasie musimy szczególnie o siebie dbać. **Aktywność fizyczna** jest szczególnie wskazana – nie tylko pozwala nam utrzymać ciało w zdrowiu, ale również redukuje stres i zwiększa poziom endorfin. Możesz z powodzeniem ćwiczyć w domu – w internecie znajdziesz wiele materiałów, które ci pomogą.

Dobrym pomysłem, który jeszcze bardziej połączy ciało z duchem, jest **joga**. Wiele osób utrzymuje, że codzienna sesja jogi podczas pandemii, pozwala im zachować spokój i optymizm. Warto też pomyśleć o **medytacji**, dzięki której uwolnimy się od stresu i negatywnych myśli. Wystarczy 10-15 minut i spokojny kąt, aby zanurzyć się w siebie i

oderwać od negatywnych myśli. Niektórym w wyciszeniu się pomaga również relaksująca kąpiel, przytulenie pupila, pisanie dziennika lub spacer na łonie natury (pamiętaj, aby unikać dużych grup ludzi).

Nie można zapominać również o śnie. Podczas kwarantanny łatwo rozregulować swój tryb snu – spać za długo lub za krótko. W tym czasie szczególnie zadbaj jednak o **higienę snu**. Przebierz się w wygodną piżamę, połóż do łóżka i śpij tyle godzin, ile jest ci potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. A co robić, zanim zaśniesz?

Przewietrz sypialnię, zaciągnij rolety i wycisz się. Medytuj lub pomódl się, posłuchaj spokojnej muzyki. Odłóż smartfona. Możesz ustawić na nim też tryb samolotowy. Jednak jeśli czytasz na telefonie ebooka lub oglądasz serial (ważne, aby były to wyciszające treści i nic ekscytującego lub brutalnego), włącz tryb nocny – jasne niebieskie światło zostanie zastąpione ciepłym żółtym, co jest kluczowe dla naszego snu.

6. Nie wymagaj od siebie za dużo

Podczas kwarantanny często wymagamy od siebie za dużo, co negatywnie wpływa na naszą psychikę. Chcemy być opoką dla rodziny, więc tłumimy w sobie lęki i negatywne emocje. Jednak mamy prawo do martwienia się. Dajmy sobie na to pozwolenie i nic nie wypierajmy. Pozwólmy opaść ciśnieniu, o czym pisaliśmy już w punkcie pierwszym.

Problemem są także nasze wygórowane oczekiwania wobec nas samych. Chcieliśmy być podczas kwarantanny produktywni. Obejrzeć dziesięć seriali, przeczytać dwadzieścia książek, codziennie ćwiczyć, eksperymentować w kuchni albo poświęcić ten czas na rozwój personalny. Jeśli nic z tych planów nie wyszło, czujemy się jak przegrani.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że nie musimy być w tym czasie produktywni i idealni. Nie wymagajmy od siebie za dużo, to nie jest na to czas. Jeśli masz ochotę po prostu leżeć, leż. Śpij w ciągu dnia, jeśli ci to potrzebne. Bądź dla siebie troskliwy i życzliwy. Odpoczywaj.

7. Nie rezygnuj z terapii

Jeśli chodzisz na terapię do terapeuty, nie rezygnuj z niej mimo pandemii. Większość psychologów i psychoterapeutów wprowadziła obecnie zdalne sesje, dzięki czemu wciąż możesz regularnie spotykać się ze specjalistą. Tym razem wirtualnie.

A jeśli wcześniej nie chodziłeś na terapię, ale czujesz, że obecnie jest ci to potrzebne, również skorzystaj z tej opcji. Mów o wszystkim, co cię niepokoi i stresuje, poradź się, co zrobić, gdy napadną cię **ataki paniki**. Nie bój się zwrócić po pomóc i skoncentruj się na teraźniejszości. Nie myśl o przyszłości. Po prostu trwaj i bądź dla siebie dobry.