

# **Ogólnopolski Związek Zawodowy Psychologów**

## **!!ZALECENIA NA CZAS KRYZYSU!!**

Atle Dyregrov  
Professor, Dr. philos  
Specialist in clinical psychology,  
Clinic for crisis psychology, Bergen, Norway  
atle@krisesykologi.no

Oto kilka porad, jak radzić sobie z psychologicznym stresem izolacji.

Coraz więcej osób jest zobowiązanych do pozostawania w kwarantannie domowej lub w izolacji z możliwą lub potwierdzoną infekcją koronawirusa. Wielu jest zaniepokojonych tym, czy zainfekowali innych, czy sami zostali zainfekowani. Badania psychologicznych konsekwencji takich kwarantann wykazują znaczne negatywne konsekwencje w postaci strachu, gniewu, natrętnych myśli itp. (Brooks i współpracownicy, 2020). Czynnikiem stresowym w tej sytuacji są nuda, nieodpowiednie informacje, problemy z dostępem do artykułów gospodarstwa domowego, straty finansowe i piętno.

Kwarantanna pomaga innym. Pomagasz zmniejszyć możliwość zachorowania innych. Wykazujesz zbiorową odpowiedzialność społeczną poprzez swoje altruistyczne działania. Jeśli tak myślisz, będziesz w stanie zachować szacunek do siebie i zapobiegać piętnowaniu. Po zakończeniu okresu kwarantanny inni ludzie powinni o tym pamiętać i nie trzymać się z daleka od tych, którzy wykonali ten obowiązek.

Bądź aktywny, ustalaj procedury. Działania, rutyna i struktura nadają dniu kształt dnia i przewidywalności oraz zniechęcają do bezradności. W niepewnej sytuacji zapewnia to stabilność i bezpieczeństwo. Ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki w regularnych porach i inne regularne czynności przyczyniają się do porządku i struktury w nowej i niejasnej sytuacji.

Media społecznościowe pozwalają czatować i widzieć innych za pośrednictwem Facebooka, Skype'a i innych mediów społecznościowych. Ten kontakt społeczny staje się szczególnie ważny podczas kwarantanny. "Pozostać w kontakcie"! Upewnij się, że jest to stały punkt w twoim codziennym harmonogramie.

Możesz wybrać czas na swoje zmartwienie. Zrób miejsce na określony czas (10-20 minut), w którym możesz się martwić, ile chcesz. Kiedy pojawiają się zmartwienia poza tym czasem, możesz powiedzieć sobie: „Jest to coś, o czym warto pomyśleć w czasie mojego zmartwienia, nie teraz”. Jeśli będzie to powtarzane wystarczająco często, ten proces myślowy stanie się automatyczny. Nie planuj zmartwień późno w nocy. Jeśli pojawią się zmartwienia, nie denerwuj się, po prostu powtórz, że pomyślisz o nich w swoim czasie zmartwień.

Wystarczy kilka aktualizacji wiadomości dziennie. Wiemy od tych, którzy doświadczają tragedii, że zbyt długie spędzanie czasu na oglądaniu lub czytaniu wiadomości wpływa na nich negatywnie. Jeśli będziesz chronić się przed ciągłym sprawdzaniem mediów pod kątem wiadomości o wirusie, łatwiej ci będzie zachować spokój. Wystarczy regularna codzienna aktualizacja z wiarygodnego źródła.