

COVID-19: Podstawowe wskazówki w zakresie radzenia sobie z niepokojem

Focus on what you can control (Skup się na tym, co możesz kontrolować)

Avoid unreliable information (Unikaj niewiarygodnych informacji)

Seek support (Poszukaj wsparcia)

Take a breath (Odetchnij głęboko)

Skup się na tym, co możesz kontrolować:

Niepokój, w szczególności związany z niepewnością, jest normalną częścią życia. Czasem jednak nasze niespokojne umysły mogą sprawiać, że czujemy się przestraszeni i spanikowani, a w efekcie bardziej zagrożeni niż jesteśmy w rzeczywistości, przez co możemy nie doceniać naszych zdolności do radzenia sobie z rzeczą, którą tak się martwimy.

Pamiętaj: Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19 i chronić siebie, swoich bliskich oraz swoją społeczność. Te środki zabezpieczające Ciebie i Twoją społeczność obejmują pozostawanie w domu w wypadku choroby, częste mycie rąk przez co najmniej 20 sekund, odpowiednią ilość snu oraz zarządzanie stresem. Jeśli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na poważną chorobę, musisz zachować szczególne środki ostrożności. Ogranicz podróże i unikaj dużych skupisk ludzkich, chyba że jest to konieczne. Skorzystaj z wydanych przez CDPH [Wytycznych dla osób oraz gospodarstw domowych](#), a także z naszych [Wytycznych dla ludzi z grupy podwyższonego ryzyka](#).

Unikaj niewiarygodnych informacji:

Czasami gdy jesteśmy zdenerwowani lub niepewni, możemy złapać się na tym, że ciągle przeglądamy wiadomości, wpadamy w „spirale Google” lub pozyskujemy informacje z wątpliwych źródeł. Możemy odczuwać pokusę, by to zrobić, ale często prowadzi to jedynie do podsycania uczucia paniki i nie pomaga w poprawie samopoczucia. W ramach ochrony własnego zdrowia ogranicz się do sprawdzania wiadomości tylko raz lub dwa razy dziennie, wyłącznie w wiarygodnych źródłach informacji takich jak chicago.gov/coronavirus (CDPH) lub cdc.gov/coronavirus (CDC).

Poszukaj wsparcia:

Gdy odczuwamy niepokój, często mamy tendencję do izolowania się. Relacje z innymi ludźmi dają nam poczucie perspektywy, przypominają, że nie jesteśmy sami na świecie, a także pomagają w poprawie nastroju. Pamiętaj, by regularnie kontaktować się z przyjaciółmi, bliskimi, sąsiadami, duchownym, terapeutą lub inną wspierającą osobą. Poczucie więzi z innym człowiekiem pomoże Ci zwiększyć poczucie równowagi. Jeśli musisz przebywać w izolacji – na przykład dlatego, że chorujesz – utrzymuj kontakt za pomocą telefonu lub wideocztatu.

Odetchnij głęboko:

Celowe wykonywanie głębokich oddechów pomaga w przywróceniu równowagi i oczyszczeniu umysłu z paniki i zmartwień. W ciągu dnia pamiętaj o tym, aby zwolnić, wdychać powietrze powoli i głęboko przez nos, a następnie powoli wypuszczać je przez usta. Powtarzaj to ćwiczenie oddechowe przez kilka minut w ciągu dnia w miarę potrzeby. Istnieje wiele aplikacji mobilnych (Calm, Headspace) oraz filmów na YouTube (wyszukuj zwroty takie jak „ćwiczenia relaksacyjne” lub „ćwiczenia głębokiego oddychania”), które stanowią pomoc w medytacji lub relaksie.