

În răspuns la creșterea cazurilor de COVID-19, psihologii oferă sugestii despre cum ne putem separa de ceilalți, păstrându-ne, totodată, echilibrul psihologic

Sursa: American Psychological Association

<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

În toată lumea, oficialitățile le cer persoanelor care riscă să fie expuse sau care au fost deja expuse la noul coronavirus să se distanțeze social, să intre în carantină sau să se autoizoleze pentru a sprijini efortul de încetinire a răspândirii virusului.

Să petrecem zile sau săptămâni acasă, cu resurse, stimulare și contacte sociale limitate, poate avea un preț pentru sănătatea noastră mentală. În continuare sunt prezentate, succinct, rezultate ale unor cercetări și recomandări despre cum putem face față situațiilor în care suntem nevoiți să ne confruntăm cu distanțarea socială, carantina și autoizolarea.

La ce să ne așteptăm

Sursele obișnuite de stres din această perioadă includ o scădere a activităților care ne ofereau un sens, a stimulilor senzoriali și a interacțiunii sociale; dificultăți financiare cauzate de întreruperea muncii; reducerea accesului la strategii de ajustare tipice, precum activitățile sportive, mersul la cinema sau la cupărături, participarea la slujbele religioase.

În această perioadă pot să se instaleze:

Frica și anxietatea

Ne putem simți anxioși, îngrijorați pentru că noi sau familiile noastre ne-am putea îmbolnăvi sau răspândi COVID 19. Pot să apară griji legate de obținerea hranei și a proviziilor, absența de la lucru sau diferite alte obligații. Unele persoane încep să aibă probleme cu somnul sau în a se concentra la sarcinile de zi cu zi.

Depresia și plictiseala

Munca este o modalitate eficientă de structurare a timpului nostru. În absența acestei rutine și a altor activități zilnice cu sens, sentimentele de tristețe și proasta dispoziție își fac locul. Perioadele mai lungi de stat acasă favorizează apariția plictiselii și a sentimentului de singurătate.

Furia, frustrarea și iritabilitatea

”Pierderea” libertăților personale asociate cu izolarea și carantina sunt în multe cazuri frustrante. De asemenea, față de cei care au instituit aceste măsuri pot să apară furia și resentimentul.

Stigmatizarea

Dacă ești bolnav sau ai fost expus la COVID19, alții vor fi reticenti în a intra în contact cu tine și, de aici, sentimentul de a fi stigmatizat.

Populația vulnerabilă

Vârstnicii, oamenii cu afecțiuni psihice preexistente și personalul din sănătate care este implicat în acțiunile de răspuns la COVID19, ar putea prezenta un risc crescut pentru stresul asociat măsurilor de distanțare socială. De asemenea, persoanele care necesită diete speciale, provizii medicale, asistență din partea unor îngrijitori, se confruntă cu provocări psihologice din cauza dificultăților ce apar în a beneficia de îngrijirea de care au nevoie.

Cum să facem față

Înainte ca măsurile de carantină sau de izolare să ne fie impuse (dacă este cazul), putem **planifica** modul de petrecere a timpului, identifica persoanele de sprijin psihologic sau modalități de rezolvare a nevoilor materiale sau psihologice pentru noi și familiile noastre.

Limitează consumul de știri la surse reliable

Informațiile precise și de moment sunt importante, dar prea multă expunere la știri despre evoluția pandemiei riscă să crească anxietatea. Pentru a echilibra tipul de informații, alte activități, precum lectura, ascultatul muzicii, vizionarea de filme, parcurgerea unui curs online, învățarea a ceva nou sunt foarte utile.

Crează și urmează o rutină zilnică

Păstrarea unei rutine zilnice îi ajută atât pe adulți, cât și pe copii să păstreze un sentiment al ordinii și al scopului în viața de zi cu zi, în ciuda confruntării cu nouatea izolării și a carantinei

Rămâi conectat cu ceilalți

Chiar dacă interacțiunile față în față nu mai sunt accesibile, există multe alte variante de comunicare cu ajutorul tehnologiei- apelul telefonic, rețelele de socializare, grupurile din cadrul rețelelor de socializare (și aici, precauție cu privire la informațiile care nu sunt verificate și pot induce anxietate nejustificată). Dacă te simți trist sau anxios, folosește aceste opțiuni pentru a discuta despre experiența ta de distanțare socială și emoțiile pe care le trăiești. Conectează-te cu cei ce trăiesc o experiență similară cu a ta.

Menținerea unui stil de viață sănătos

Încearcă să dormi îndeajuns, mănâncă bine și sănătos și fă exerciții fizice adecvate spațiului interior. Încearcă să eviți consumul de alcool sau droguri pentru a ”scăpa” de stresul izolării. La nevoie, ia în calcul și psihoterapia de la distanță. Dacă ești deja în contact cu un psiholog, vorbește cu acesta înainte ca măsurile de carantină sau izolare să fie impuse, pentru a stabili modul în care puteți continua sesiunile online

Folosește strategii psihologice pentru a gestiona stresul

Examinează-ți grijile și fă un scop din a deveni realist în această apreciere. Evaluează-ți abilitățile și resursele pentru gestionarea situației. Evită catastrofizarea; în schimb, concentrează-te pe ce poți face și pe acceptarea lucrurilor pe care nu le poți schimba. O modalitate este de a reflecta zilnic la acele lucruri pentru care poți fi recunoscător. Poți practica și exerciții de relaxare (vezi anexa 1).

Concentrează-te pe scopul altruist al acestei izolări. Luând măsuri, reduci posibilitatea de transmitere a COVID19, protejându-i pe cei mai vulnerabili.

Ce se întâmplă în continuare

După o perioadă de carantină sau de izolare poți să ai trăiri mixte, ușurare și recunoștință, frustrare și furie la adresa celor care se tem că ai putea să-i infectezi sau chiar sentimente de creștere în plan personal, spiritual. Este normal să te simți anxios, dar dacă apar semne extreme de stres, precum dificultăți de somn, incapacitatea de a rezolva sarcinile de zi cu zi sau creșterea consumului de alcool, cere ajutorul unui psiholog.

Anexa I

Exersarea relaxării

Găsiți un loc liniștit și așezați-vă într-un scaun confortabil sau pe un pat. Scăpați de hainele strâmte și dați-vă jos ochelarii. Pentru fiecare grup de mușchi, încordați-vă 10 secunde și relaxați-vă 20 de secunde. Concentrați-vă atenția pe senzațiile de încordare și relaxare. După ce v-ați relaxat întregul set de grupe de mușchi, numărați de la 1 la 5 pentru a aprofunda relaxarea, apoi respirați lent două minute, repetând cuvântul "relaxează-te" la fiecare expirație. După aceea, numărați de la 5 la 1 și întoarceți-vă la starea de vigilență.