

ПРЕВЕНЦИЈА СТРЕСА И АНКСИОЗНОСТИ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ COVID-19



Стрес и суочавање са стресом

Појава пандемије COVID-19 може бити стресна за људе. Страх и анксиозност због болести могу бити изражени и изазвати снажне емоције код одраслих и деце. Контрола стреса и суочавање са стресом могу бити користан начин да ојачате себе, људе до којих вам је стало и вашу заједницу. Свако различито реагује на стресне ситуације. Начин на који реагујете на епидемију може зависити од порекла, ствари које вас разликују од других људи и заједнице у којој живите. У зависности од личних карактеристика односно карактеристика личности свако од нас доживеће кризну ситуацију на различит начин.

Неке популационе групе могу снажније реаговати на стрес од других:

- Старији од шездесет година и особе са хроничним болестима
- Деца и тинејџери
- Здравствено особље (лекари и медицинске сестре) као и друге особе које помажу одговору здравственог система
- Особе са психичким поремећајима и зависници од ПАС

Стрес током избијања заразне болести може да укључује:

- Страх и бригу за сопствено здравље и здравље ваших најближих особа (чланова породице, пријатеља, партнера...)
- Промене у ритму спавања (бежање у сан), отежано успављивање (несаница) и потешкоће са концентрацијом
- Поремећаје исхране (губитак апетита или повећано узимање хране)
- Погоршање хроничних здравствених проблема
- Повећану употребу психоактивних супстанци (алкохола, дувана или дрога)

Брига о себи, пријатељима и породици може вам помоћи да се носите са стресом. Ако помогнете другима да се носе са стресом, то такође може да ојача вашу заједницу.

Ствари које можете учинити како би сте помогли себи:

- Направите паузе од гледања, читања или слушања вести, укључујући друштвене мреже (слушање о пандемији више пута може бити узнемирујуће)
- Пазите на своје тело
- Дубоко дишите, истезите се, практикујте молитву или медитацију
- Покушајте јести здраве, избалансиране оброке, редовно вежбајте, довољно спавајте и избегавајте алкохол и дрогу
- Користите време које имате за одмарање
- Покушајте да радите неке друге активности у којима уживате
- Повежите се са другима
- Разговарајте са људима којима верујете о својим бригама и осећањима

Обратите се здравственим професионалцима ако вам стрес омета свакодневне активности неколико дана заредом.

Особе са већ постојећим менталним стањима треба да наставе са лечењем, буду у контакту са својим терапеутима и буду свесне нових или погоршавајућих симптома.

Смањите стрес код себе и других:

- Дељење чињеница о COVID-19 и разумевање стварног ризика за себе и људе до којих вам је стало може учинити ову ситуацију мање стресном.
- Када делите тачне информације о COVID-19, можете помоћи да се људи осећају мање стресно и међусобно повезано.
- Правилним информисањем јачајте своје емоционално здравље.



Препоруке за родитеље

Реакције деце и тинејџера су под утицајем онога шта виде у понашању одраслих из окружења. Уколико се родитељи и старатељи према COVID-19 односе мирно и самоуверено, могу пружити најбољу подршку својој деци. Добро припремљени родитељи уливају сигурност својој деци.

Деца и тинејџери не реагују на стрес на исти начин. Обратите пажњу на следеће облике понашања:

- Прекомерно плакање или пренадраженост код млађе деце
- Повратак понашањима која су прерасла (на пример ноћно мокрење)
- Прекомерна забринутост или туга
- Нездраве навике у исхрани (неумерено узимање хране или губитак апетита) или спавању (прекомерно дуго спавање или несаница)
- Раздражљиво понашање и свадљивост тинејџера
- Избегавање учења
- Потешкоће са пажњом и концентрацијом
- Избегавање активности у којима су уживали у прошлости
- Необјашњиве главобоље или болови у телу
- Употреба алкохола, дувана или других дрога

Много је ствари које можете учинити да подржите своје дете:

- Одвојите време да разговарате са дететом или тинејџером о епидемији COVID-19. Одговорите на питања и поделите информације о COVID-19 на начин који ваше дете или тинејџер може разумети.
- Уверите своје дете или тинејџера да су на сигурном и да се ништа страшно неће догодити. Дајте им до знања да је у реду ако се осећају узнемирено. Поделите са њима сопствено искуство како се носите са стресом, како би и сами научили како да контролишу стрес.
- Ограничите изложеност своје породице, посебно деце и тинејџера, вестима о актуелној ситуацији. Важно је да ограничите деци и тинејџерима приступ различитим информацијама, дезинформацијама и сензацијама преко друштвених мрежа које користе (фејсбук, инстаграм, тикток апликација). Деца могу погрешно протумачити оно што чују и могу се уплашити због информације коју не разумеју или погрешно протумаче.
- Покушајте да обављате редовне послове уобичајено. Ако су школе затворене, направите распоред редовног учења школског градива код куће, али и опуштајућих и забавних активности. Породица може да проводи заједничко време кроз друштвене игре, гледање филмова, одржавање и уређење дома и кроз разне осмишљене креативне садржаје.
- Будите узор својој деци. Одморите се, спавајте, вежбајте и једите добро. Останите у вези са својим пријатељима и члановима уже и шире породице.

