

Jak radzić sobie ze stresem w trakcie epidemii koronawirusa?



Mgr Jan Gruszka – psycholog, ukończył Psychologię na Uniwersytecie im. A.Mickiewicza w Poznaniu. W ramach studiów realizował specjalność kliniczną: psychologia zdrowia i choroby oraz psychoterapię zaburzeń psychicznych. W trakcie studiów podyplomowych z Psychoonkologii. Pracuje od lipca 2019r. w Wielkopolskim Centrum Onkologii.

Najpierw warto przypomnieć sobie czym jest stres, przytoczę zatem definicję Profesora Władysława Łosiaka, która traktuje stres z perspektywy psychologii ewolucyjnej następująco:

„Stres jest to zespół fizjologicznych procesów adaptacyjnych, które są uruchamiane w odpowiedzi na działanie wszelkich czynników niekorzystnych dla organizmu, stanowiąc jednocześnie biologiczne podłoże negatywnych emocji”

Natomiast radzenie sobie ze stresem to: „różnego rodzaju działania mające na celu opanowanie wymagań, ocenianych przez nas jako zagrażające”. Każdy z nas w drodze dojrzewania, wychowania i socjalizacji rozwija dominujący styl radzenia sobie ze stresem.

1

Styl **skoncentrowany na emocjach** – tendencja do koncentracji na sobie, własnych przeżyciach emocjonalnych, uspokajanie, pocieszanie się itp.

2

Styl **skoncentrowany na zadaniu** – główny nacisk położony jest na zadanie, lub planowanie rozwiązania problemu generującego stres

3

Styl **skoncentrowany na unikaniu** – tendencja do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej

W przypadku epidemii, która stanowi zewnętrzne i realne zagrożenie, osoby które rozwinęły styl skoncentrowany na emocjach będą stosować różne metody relaksacji. Osoby z rozwiniętym stylem skoncentrowanym na zadaniu mogą robić ogromne zapasy i przestrzegać wszelkich możliwych zasad higieny. Osoby ze stylem skoncentrowanym na unikaniu mogą izolować się od informacji dotyczących wirusa, albo poszukiwać wsparcia społecznego.

Niezależnie od dominującego stylu radzenia sobie ze stresem epidemia może stanowić wydarzenie kryzysowe, które to spowoduje że dotychczasowe strategie radzenia sobie nie będą wystarczające. Warto wtedy poszerzyć ich zakres o inne metody, również te przynależące do innych stylów :)



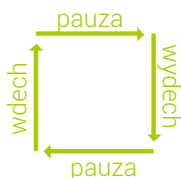
1

Wśród strategii wynikających ze stylu skoncentrowanego na emocjach można spróbować:



Ćwiczenia relaksacyjne

Np. Oddychanie po kwadracie (ze względu na epidemię, lepiej stosować ją w środowisku bezpiecznym)



Wysiłek fizyczny

Pompki i pajacyki na korytarzu w mieszkaniu

Śmiech

Oglądanie śmiesznych filmów na Youtube

Seks

Tutaj czynnikiem relaksującym jest sam orgazm



Słuchanie muzyki

Słuchanie takiej muzyki jaką lubimy, niekoniecznie klasycznej.



Śpiew

Karaoke w gronie rodzinnym



Rozładowanie lub łagodzenie napięcia przy pomocy środków psychoaktywnych

Picie naparu z melisy, jedzenie czekolady, picie alkoholu w niewielkich ilościach, w trudnych przypadkach tabletki uspokajające.



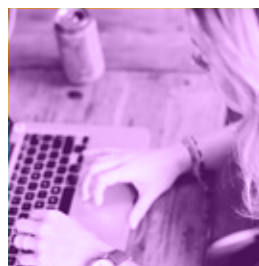
2

Wśród strategii wynikających ze stylu skoncentrowanego na zadaniu można spróbować:



Planowanie i planowe rozwiązywanie problemu

Rozłożenie stresora na czynniki pierwsze i planowanie działań.



Poszukiwanie informacji

Czytanie informacji publikowanych przez Ministerstwo Zdrowia

Pogodzenie się z losem

Mój wpływ na rozwinięcie się epidemii jest niewielki, ale nadal ważny, więc dostosuję się do proponowanych przez ministerstwo zaleceń.



Akceptacja własnej straty Wiem, iż utrata ... jest dla mnie trudna.

Czym trudniej się z tym czuje, tym bardziej ważne i cenne to dla mnie było.



Odłożenie innych spraw na później

Pozostawienie spraw które wymagają wychodzenia z domu.

3

Wśród strategii wynikających ze stylu skoncentrowanego na unikaniu można spróbować:

Uspokojenia się lub zapomnienie w towarzystwie

Spędzanie czasu z bliskimi, bez opuszczania domu. Wspólne zabawy i oglądanie filmów.



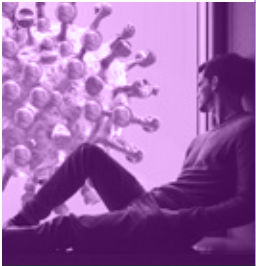
Zасыпianie

Częste drzemki mogą być przyjemne, ale warto uważać by nie spowodowały trudności z zasypianiem



Zaangażowanie religijne lub duchowe

Modlitwa, medytacja lub uczestnictwo we Mszy Świętej online lub przez telewizję



Unikanie konfrontacji ze stresem

- Ograniczenie do minimum oglądania telewizji w celach informacyjnych
- Nie opuszczanie domu
- Unikanie rozmów o koronawirusie (plotek o znajomych którym znajomi powiedzieli o innych znajomych z wojska, którzy mówią, że może być nieciekawie)