

Jak dbać o zdrowie psychiczne w trakcie epidemii ? Informacje dla pacjenta

1. Pamiętaj, że aktualna sytuacja epidemiologiczna może wywoływać w Tobie lęk. To normalne, że obawiasz się o swoje zdrowie i zdrowie Twoich bliskich. **Bądź jednak dla siebie życzliwy w doświadczaniu negatywnych emocji – rozmawiaj o nich, nie blokuj, zaakceptuj.**
2. Pamiętaj jednocześnie, że **lęk nie musi Tobą zawładnąć**, to silna emocja, część Twojego doświadczenia – jednak nie musi na dobre zagościć w Twoim życiu. Nie mamy wpływu na to, że negatywne emocje się w naszym życiu pojawiają, **mamy jednak duży wpływ na to, jak sobie z nimi radzimy.**
3. Kontrolę nad lękiem możesz odzyskać dzięki:
 - **Planowaniu codziennych aktywności.** Spróbuj pozytywnie wykorzystać ten czas na zadania lub realizację ważnych dla Ciebie planów, na które wcześniej nie miałeś czasu (może jest to czytanie zaległych książek, rozwój osobisty, nauka języków obcych, praca w ogrodzie, wdrożenie diety lub gotowanie).
 - **Obserwacji swojej skłonności do uruchamiania negatywnych myśli i czarnych scenariuszy.** Zastanów się, w jakim stopniu te myśli mogą być zgodne ze stanem faktycznym, na ile masz skłonności do nadmiernego uogólniania ich na wiele aspektów swojego życia. Pamiętaj, że nie zawsze myśli, które się pojawiają w Twojej głowie oznaczają rzeczywistość.
 - **Ograniczeniu ilość czasu, którą poświęcasz na czytanie informacji dot. epidemii.** Nie ma konieczności byś robił to co 10 min. Ponadto postaraj się korzystać informacji, które pochodzą z **rzetelnych, sprawdzonych źródeł, stron internetowych**, np. www.gov.pl

- **Stosowaniu się do zaleceń, procedur.** Dzięki temu wiesz, że robisz wszystko, by chronić zdrowie i życie swoje swoich najbliższych.

- **Dbałości o sieć kontaktów społecznych pomimo izolacji.** Rozmawiaj z bliskimi i rodziną, wykorzystuj dostępne usługi teleinformatyczne, programy umożliwiające rozmowy audio-video.

- **Stosowaniu technik relaksacyjnych.** Jeśli czujesz, że dokuczają Ci intensywne objawy lęku (m.in. przyspieszone tętno, pocenie się, drżenie, utrudnione oddychanie) spróbuj je załagodzić dzięki skutecznym i prostym ćwiczeniom, tj.:

Ćwiczenia oddechowe - kilkakrotnie powtarzany cykl oddechowy oparty na świadomym skupieniu się na oddechu, z wydłużeniem fazy wydechu, (która pobudza układ przywspółczulny) umożliwi uspokojenie naszego tętna. Im częściej technika ta będzie ćwiczona, tym lepsze odniesiemy rezultaty. Wśród ćwiczeń oddechowych polecana jest tzw. „technika 3-1-6”:

Technika „3- 1- 6” - polega na tym, że bierzemy wdech przez nos, licząc wolno w głowie do trzech, wstrzymujemy oddech na sekundę, a następnie wolno wydychamy powietrze licząc w głowie do sześciu.

Technika „słowo” - wybieramy słowo , które pomaga się odprężyć („spokój” albo relaks”). Bierzemy wdech i możliwie jak najmocniej wydłużając wydech mówimy (jeśli nie na głos , to w myślach ;)) to słowo (np . „spoooooooooooooooooooooóóóóóóóóóójjjjjj”). Następnie na bezdechu liczymy do 4, po czym ponownie bierzemy wdech i powtarzamy cały cykl

Progresywna relaksacja mięśni – opiera się na świadomym i celowym napinaniu poszczególnych grupy mięśni przez 5 sekund i koncentracji się na uczuciu napięcia. Po 5 sekundach należy rozluźnić mięśnie skupiając się przy tym na doświadczanym w tym obszarze uczuciu odprężenia. Pomocne we

wprowadzeniu tej techniki mogą być nagrania możliwe do znalezienia na youtube pod hasłem „progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona”.

Trening autogenny Schultza – neuromięśniowa technika relaksacyjna, której celem jest przywracanie równowagi między podsystemami autonomicznego układu nerwowego, to jest między przywspółczulnym układem nerwowym a współczulnym układem nerwowym. Przywspółczulny układ nerwowy zawiaduje procesami trawienia i ruchami jelit, obniża ciśnienie krwi, spowalnia bicie serca i reguluje działanie układu odpornościowego. Metoda ta dostępna jest na youtube pod hasłem: „trening autogenny Schultza”

Techniki wizualizacji – czyli świadome tworzenie obrazów w głowie, kierowanie naszej wyobraźni. Dzięki przywoływaniu przyjemnych obrazów w głowie (np. poprzez wyobrażenie sobie pięknego miejsca przyrody, w którym aktualnie chcielibyśmy przebywać) możliwe jest wprowadzenie naszego umysłu i ciała w stan odprężenia i przyjemnego relaksu. Relaksację opartą na wizualizacji dobrze jest przeprowadzać z wykorzystaniem odpowiedniej muzyki relaksacyjnej. Wiele tego typu utworów lub tekstów wizualizacji można znaleźć w Internecie.

4. **Zadbaj o swoje ciało: sen, relaks, właściwą dietę, aktywność fizyczną** (dostosowaną do indywidualnych możliwości). Nie rezygnuj z ruchu pomimo ograniczeń związanych ze spędzaniem czasu na zewnątrz. Ćwiczenia fizyczne, trening jogi, pilates, rozciąganie wykonuj w domu lub w ogrodzie.
5. W tym trudnym czasie **bądź uważny na język jakim się posługujesz, rozmawiając o wirusie** – nie używaj zwrotów: „apokalipsa”, „kara”, „plaga”, „koniec świata”, ponieważ to nakręca spiralę strachu.
6. **Nie stygmatyzuj osób chorych oraz osób pracujących w służbie zdrowia.** Nie rozmawiaj o osobach z tzw. grup ryzyka w sposób – jako „infekujących”, „roznoszących śmiertelny wirus”, ponieważ jest to bardzo krzywdzące.
7. **Otwórz się na życzliwość, dobroć wobec innych, angażuj się w akcje pomocowe.**

8. W razie konieczności **skorzystaj z profesjonalnego wsparcia**. Wiele placówek świadczących usługi psychologiczne udostępniło numery, pod które można dzwonić w celu uzyskania bezpłatnej pomocy psychologicznej.

Możliwe jest również uzyskanie wsparcia psychologicznego w ramach pracy zespołu psychologów w PCM. Chcąc pozostać do Państwa dyspozycji zapewniamy możliwość konsultacji telefonicznych oraz mailowych. W tym celu prosimy o kontakt pod adresem mailowym: psycholog.pcm@szpitalpleszew.pl

Zespołów psychologów PCM