

Radzenie sobie ze stresem z powodu pandemii i przymusowej izolacji

(streszczenie na podstawie artykułu Joanny Morgi zamieszczonego we „WPROST” (<https://zdrowie.wprost.pl>) przygotowane przez pedagoga szkolnego)

Szerzenie się pandemii może być stresujące zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. To, jak zareagujemy na tę niecodzienną sytuację zależy od naszych osobistych predyspozycji psychofizycznych, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności w której żyjemy.

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii specjaliści z amerykańskich Centrów Prewencji i Kontroli Chorób w Atlancie wymieniają m. in:

- występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich bliskich,
- zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków,
- problemy ze snem i koncentracją uwagi,
- pogorszenie objawów choroby przewlekłej,
- zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.

OBJAWY STRESU U DZIECI I NASTOLATKÓW:

- u najmłodszych można zaobserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, powrót do zachowań z których dziecko wyrosło, jak moczzenie nocne,
- smutek, nasilone zamartwianie się,
- niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia,
- u nastolatków: również nadmierną drażliwość, złe zachowanie,
- problemy z koncentracją uwagi,
- unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość,
- bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny,
- sięganie przez nastolatków po używki.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużej mierze od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci.

Dlatego ważne jest, aby:

- dawkować sobie dopływ informacji o koronawirusie do, najwyżej, kilku minut dziennie lub co kilka dni (ciągłe skupianie się na tym problemie może nasilać niepokój)
- porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie, o swoich obawach i emocjach,
- w przypadku, gdy stres jest zbyt silny skontaktować się z psychologiem lub lekarzem,
- zadbać o siebie i swoje ciało, ćwiczyć,
- podejmować przyjemne aktywności,
- starać się zachowywać codzienną rutynę, ponieważ daje ona poczucie bezpieczeństwa,
- spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki o stałych porach,
- wysypiać się,
- unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez:

- ograniczenie dostępu do wiadomości w mediach, również społecznościowych (dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją)
- rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie sprawdzonych faktów,
- trzymanie się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności lub jeśli to niemożliwe – stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę i czas wolny,
- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa,
- pozwolenie na wyrażenie własnych emocji, takich jak zdenerwowanie czy złość,
- podzielenie się własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

WAŻNE!

„Osoby, które cierpią na schorzenia psychiczne powinny w tym okresie kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem wystąpienia nowych objawów lub pogorszenia dotychczasowych. Gdy zaobserwują niepokojące zmiany, np. myśli samobójcze, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych powinny zadzwonić po pomoc.”

