ОШ "Љуба Ненадовић"

Београд, Аце Јоксимовића 25

**КАКО СПРЕЧИТИ СТРАХ И ПАНИКУ ТОКОМ ЕПИДЕМИЈЕ**

**КОРОНА ВИРУСА**

Са ширењем корона вируса по Европи и свету, осећамо како забринутост и паника расту. То и не чуди, с обзиром на константна подсећања која стижу са свих страна о томе како треба да се штитимо од инфекције.

Питање је како се заштитити у овим условима а да, у исто време, не дозволимо страху да завлада нашим животом и прерасте у панику или неки психолошки поремећај.

Страх је нормалан и неизбежан одговор на претњу - његова основна функција је да нас упозори на опасност и, у крајњем случају, да нас заштити. Једном када идентификујемо претњу, покреће се биолошки одговор нашег организма који се може најбоље описати као "бори се или бежи". То у нашем телу производи низ интензивних физичких симптома - лупање срца, знојење, убрзано дисање, вртоглавицу. Све ово треба да нам омогући да брже бежимо или се јаче боримо.

Овај систем је, међутим, подложан грешкама, па понекад наш организам прејако одговара на претње које нису толико озбиљне или код којих стратегија "бори се или бежи" не даје тако добре резултате. Због тога забринутост око корона вируса може бити окидач за појаву примитивног одговора "бори се или бежи", иако овде борба или бежање нису потребни. Напротив, захтева се рационалан, одмерен приступ инфективној болести, без панике и импулсивног реаговања. Нажалост, ово је лакше рећи него учинити јер, једном када се страх покрене, тешко га је зауставити.

**КАКО СЕ НОСИТИ СА СТРЕСОМ?**

Ако сте установили да сте много забринути око корона вируса, то не мора нужно да значи да имате психолошки поремећај. Ипак, неопходно је озбиљно се позабавити стресом великог интензитета, без обзира на то шта га изазива, посебно ако почне да омета ваше свакодневне активности.

Ево неких савета који вам могу помоћи да се изборите са стресом:

**1. Уведите себи потпуну забрану претраживања симптома болести на интернету**

Када смо уплашени и под стресом, често смо склони да користимо стратегије које наизглед помажу, али заправо имају супротан ефекат од очекиваног. На пример, ако на интернету претражујете симптоме корона вируса како бисте се смирили, велика је вероватноћа да ћете се током претраге још више узнемирити и уплашити јер ћете тамо пронаћи списак симптома болести од којих су многи веома налик неким пролазним и безазленим телесним сензацијама које већина људи понекад осети (нпр. стезање у грудима). Нормалне физичке промене и сензације временом пролазе, па ако осетите неки изоловани симптом, преусмерите пажњу на друге активности, по могућству оне у којима налазите задовољство и које вас смирују (нпр. музика, шетња, гледање филма, читање књиге). Тек ако и после неког времена установите да и даље имате исти симптом или да се симптоми умножавају, потребно је да се њима озбиљније позабавите. Но, чак и ако имате симптоме сличне корона вирусу, то још увек не значи да сте заиста њиме инфицирани. У том случају, позовите неки од дежурних бројева телефона за информације о корона вирусу и поразговарајте са посебно обученим стручњацима који ће вас посаветовати шта треба даље да радите (списак свих расположивих бројева телефона дат је на сајту <https://covid19.rs/>).

**2. Избегавајте претерано праћење вести које су у вези са корона вирусом**

Сви, наравно, желимо да смо у току, али константно праћење вести и онога што се дешава на друштвеним мрежама често само повећава нашу узнемиреност. Уместо целодневног праћења вести, одредите пола сата дневно за информисање - нпр. праћење главне информативне емисије на ТВ каналу у чије извештавање имате поверења. Ако се информишете на интернету, идите на поуздане и проверене сајтове - нпр. већ поменути <https://covid19.rs/> (сајт Министарства здравља и Института за јавно здравље Републике Србије). Немојте се препуштати сензационалистичким и непровереним вестима.

**3. Немојте стално тражити од других да вас уверавају како ће све бити у реду**

Када затражимо и добијемо уверавања од стране блиских особа да ће све бити у реду, умирићемо се на кратко, али то ће бити само привремено. Временом ћемо постајати све зависнији од уверавања других, а то ће нам само појачавати узнемиреност и страх. Природно је то што желимо да нам наши најближи кажу како ће све бити у реду, али када осетимо да нам то треба неколико пута дневно, време је да се преиспитамо и учинимо нешто како бисмо се се изборили с тим.

**4. Примените технику контрааргумената**

Ова је техника која подразумева да непријатне мисли које нам се упорно јављају третирамо помало као да смо у судници, тј. да за сваку од њих покушамо да пронађемо рационални противаргумент. На пример, ако вам се упорно јавља мисао "Сви које волим ће умрети од овог вируса", можете јој се супротставити навођењем аргумената заснованих на чињеницама, попут: "Чак и ако се моји родитељи и сестра заразе, велика је вероватноћа да ће оздравити јер се већина људи који добију корона вирус у потпуности опорави".

**5. Бавите се физичком активношћу**

Вежбајте код куће, било да сте пронашли неки програм вежби на интернету, или се присећате вежби обликовања са часова физичког васпитања. Свакодневно шетајте, трчите или возите бицикл (поштујући, наравно, мере које се односе на одржавање физичке дистанце међу људима и ограничавање времена слободног кретања у току дана). Вежбање омогућава да се смањи висок ниво адреналина повезан са осећањем узнемирености и страха. Физичка активност, посебно на свежем ваздуху, помаже нам да се осетимо боље и враћа нам толико потребни оптимизам.

**6. Радите вежбе дисања**

Када смо узнемирени и под стресом, често дишемо убрзано или плитко. Због тога је важно да, када се тако осетимо, обратимо пажњу на дисање и потрудимо се да дишемо равномерно. Овакво дисање помаже у ресетовању одговора "бори се или бежи" и превенцији напада панике. Можемо, на пример, применити технику дисања 4-7-8 која се састоји у следећим корацима:

* издахнемо тако да избацимо сав ваздух из плућа;
* тихо удахнемо на нос, полако бројећи до 4;
* задржимо ваздух, полако бројећи до 7;
* снажно издахнемо на уста, испуштајући звук "ху" и полако бројећи у себи до 8;
* понављамо цео циклус до 4 пута.

**7. Доделите себи дневни период за бригу**

Дајте себи пола сата дневно да бринете о корона вирусу до миле воље, али после тога морате отићи и радити нешто друго.

**8. Частите се**

Дозвољено је све што вам може поправити расположење. Не морате на то трошити новац, довољно је да пустите себи неку песму коју волите, гледате омиљене фотографије, филм или серију, поиграте се са кућним љубимцем, поједете мало чоколаде и сл.

**9. Немојте се изоловати од других људи**

Ово је можда и најважније. Односи са другим људима кључни су за подизање расположења, осећање наде и одвраћање од црних мисли. Чак и у наметнутој изолацији, у којој се сада налазимо, важно је борити се против усамљености и разговарати са људима који су нам драги, макар путем телефонских разговора, СМС порука или видео чета.

**10. Сетите се да ће ово проћи**

Када заразна болест која је захватила цео свет утиче на ваш свакодневни живот, нормално је и уобичајено осетити стрес, узнемиреност, па и депресивност. Зато се обично каже да је то "нормална реакција на ненормалне околности". Важно је имати на уму да ће епидемија заразе корона вирусом на крају проћи и да је могуће умањити ризик од инфекције прањем руку и одржавањем хигијене.

Ова веома стварна, а ипак неизвесна претња нашем здрављу јесте нешто што је свима заједничко и што нас уједињује. Будност и мере предострожности су неопходне, али велика узнемиреност, страх и паника не морају нужно бити део тог искуства. Наставак уобичајених активности (онолико колико је то могуће), придржавање дневне рутине и поштовање наведених правила могу нам помоћи да умањимо непотребан стрес и да, у психолошком смислу, преживимо.

припремила:

Душанка Гачић Брадић, психолог

У припреми овог текста коришћени су следећи извори:

<https://www.sciencealert.com/here-s-how-to-keep-the-coronavirus-anxiety-at-bay>

<https://www.theguardian.com/society/2020/mar/16/coronavirus-health-anxiety>

<https://azbigmedia.com/lifestyle/tips-to-quell-anxiety-and-stress-amid-the-coronavirus-outbreak/>

У Београду,

19. 03. 2020.