

Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC – Centers for Disease Control and Prevention)

Koronawirus COVID-19

Radzenie sobie ze stresem

Epidemie wywołują

Epidemia koronawirusa COVID-19 może powodować duży stres u wielu ludzi. Strach i podwyższona nerwowość mogą być przytłaczające i wywoływać mocne emocje u dorosłych i dzieci. Umiejętność radzenia sobie ze stresem pomoże wszystkim, zarówno przyjaciółom, jak i rodzinom.

Na stres wywołany zakaźną chorobą mogą składać się:

- Strach i martwienie się o własne zdrowie i zdrowie bliskich
- Zmiany w spaniu i jedzeniu
- Problemy ze snem i koncentracją
- Pogarszanie się chronicznych problemów ze zdrowiem
- Pogarszanie się problemów psychicznych
- Podwyższona konsumpcja alkoholu, tytoniu i innych substancji

Każdy reaguje inaczej na stresujące sytuacje

Sposób reagowania na stres może zależeć od sposobu wychowania, rzeczy, które nas odróżniają od innych ludzi i środowiska, w którym się żyje.

Ludzie, którzy mogą reagować mocniej na stres wywołany kryzysem to:

- Starsi ludzie z chronicznymi chorobami, którzy mają podwyższone ryzyko zachorowania na COVID-19
- Dzieci i nastolatki
- Ludzie pracujący przy COVID-19, np. lekarze, pielęgniarki i pracownicy służby zdrowia
- Ludzie z chorobami psychicznymi włączając w to ludzi nadużywających różne substancje

Dbanie o siebie i swoich bliskich

Dbanie o siebie, przyjaciół i rodzinę może pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Pomaganie innym w radzeniu sobie ze stresem może też wzmocnić naszą społeczność.

Sposoby na radzenie sobie ze stresem

- Przerwy w oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu wiadomości, łącznie z mediami społecznościowymi. Nieustanne słuchanie o epidemii może być denerwujące.
- Dbanie o swoje ciało
 - Głębokie oddechy, rozciąganie lub medytacja
 - Zdrowe, zbalansowane posiłki
 - Regularne ćwiczenia, dużo snu
 - Unikanie alkoholu i narkotyków

- Czas na odpoczynek i zajęcia, które sprawiają przyjemność.
- Kontakt z innymi ludźmi. Rozmowa na temat naszych uczuć z ludźmi, którym ufamy.

Potrzebujesz pomocy? Znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy?

Jeśli Ty lub ktoś bliski nie radzi sobie z emocjami, takimi jak smutek, depresja, nerwowość lub myślisz o zrobieniu sobie krzywdy

- Zadzwoń na 911
- Wejdź na **Disaster Distress Helpline**, zadzwoń na 1-800-985-5990 lub wyślij smsa o treści TalkWithUs pod numer 66746.
- Wejdź na **National Domestic Violence Hotline** lub zadzwoń na 1-800-799-7233 lub TTY 1-800-787-3224.

Poznaj fakty, żeby zredukować stres

Dzielenie się faktami o COVID-19. Rozumienie ryzyka zarażenia się na koronawirusem może zmniejszyć stres.

Dzięki dzieleniu się prawdziwymi informacjami o COVID-19 możemy zmniejszyć stres i wzmocnić kontakt z ludźmi.

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne

Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli stres przeszkadza Ci w wykonywaniu codziennych czynności przez kilka dni pod rząd.

Ludzie z istniejącymi chorobami psychicznymi powinni kontynuować leczenie i obserwować swoje nowe lub pogarszające się symptomy. Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Informacja dla rodziców

Dzieci i nastolatki reagują na to, co się dzieje wokół ich rodziców. Gdy rodzice i opiekunowie podchodzą do z COVID-19 w spokojny i rozważny sposób, są najlepszym wsparciem dla swoich dzieci. Rodzice mogą dodawać otuchy dzieciom, jeśli sami są dobrze przygotowani do epidemii.

Należy zwracać uwagę na zmiany w zachowaniu dzieci

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w jednakowy sposób. Poniżej wymieniamy częste zmiany w zachowaniu:

- U młodszych dzieci częsty płacz lub irytowanie się
- Powrót do zachowań, z których już wyrosły (na przykład nocne moczenie się)
- Nadmierne martwienie się lub smutek
- Niezdrowe nawyki żywieniowe lub zmiany w spaniu
- Skłonność do irytacji lub złe zachowanie u nastolatków
- Słabe stopnie w szkole lub unikanie szkoły
- Problemy z koncentracją i uwagą
- Unikanie zajęć, które dzieci lubiły w przeszłości
- Niewyjaśnione bóle głowy lub ciała
- Używanie alkoholu, tytoniu lub innych używek

Wspieranie dziecka

- Rozmawiaj z dzieckiem lub nastolatkiem o epidemii COVID-19.
- Odpowiadaj na pytania i prezentuj fakty w taki sposób, by dziecko lub nastolatek mogły je zrozumieć.
- Zapewnij dziecko, że jest bezpieczne. Powiedz, że ma prawo do niepokoju. Powiedz mu, jak radzisz sobie ze stresem, tak by też mogło się tego nauczyć.
- Ograniczaj kontakt z wiadomościami, łącznie z tymi publikowanymi w mediach społecznościowych. Dzieci mogą źle interpretować to, co słyszą i w efekcie bać się czegoś, czego nie rozumieją.
- Utrzymuj regularny rytm dnia. Jeśli szkoły są zamknięte, przestrzegaj rozkładu zajęć szkolnych i zabawy.
- Dawaj przykład, jak się zachowywać. Rób sobie przerwy, dużo śpij, ćwicz i jedz zdrowo. Bądź w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną.

Informacja dla ludzi z podwyższonym ryzykiem poważnych chorób

Ludzie z podwyższonym ryzykiem ostrych chorób, na przykład osoby starsze i ludzie z istniejącymi chorobami mają podwyższony stres z powodu COVID-19. Do tych grup należą:

- Starsze osoby i ludzie z niepełnosprawnościami, którzy mają podwyższone ryzyko problemów psychicznych, takich jak depresja.
- Problemy psychiczne mogą powodować problemy fizyczne (takie jak bóle głowy lub brzucha) lub problemy kognitywne (takie jak problemy z koncentracją).
- Lekarze mogą nie zauważyć problemów wśród ludzi:
 - Z niepełnosprawnościami, ponieważ lekarz skupiają się na leczeniu głównego problemu
 - U starszych osób, ponieważ depresja może być uznana za zwykłą oznakę starzenia się.

Częste reakcje na COVID-19

- Obawa o siebie, ponieważ osoby z istniejącymi problemami zdrowotnymi są w grupie podwyższonego ryzyka.
- Obawa, że normalna opieka medyczna lub pomoc mogą być przerwane z powodu zamknięć szpitali lub zmian w pomocy społecznej i komunikacji miejskiej.
- Poczucie odosobnienia, zwłaszcza, jeśli te osoby mieszkają same lub w placówce, która nie zezwala na wizyty.
- Poczucie winy, jeśli rodzina pomaga im w codziennych czynnościach.
- Podwyższony stres, jeśli
 - Osoby te miały problemy psychiczne przez epidemię, takie jak depresja.
 - Mają niskie dochody lub barierę językową.
 - Doświadczają stygmatyzacji ze względu na wiek, pochodzenie etniczne, niepełnosprawność lub podejrzenie o rozprzestrzenianie wirusa.

Wspieraj swoich bliskich

Często sprawdzaj, co się dzieje u Twoich bliskich. Wirtualna komunikacja może pomóc bliskim czuć się mniej samotnym i mniej odizolowanym. Sposoby na wirtualną komunikację to:

- Telefon

- Email
- Listy lub kartki
- Smsy
- Aplikacje z rozmowami video
- Media społecznościowe.

Pomagaj przy bezpieczeństwie bliskich

- Znajdź lekarstwa, jakie biorą Twoi bliscy. Pomóż im zaopatrzyć się w lekarstwa na cztery tygodnie do przodu i sprawdź, czy mogą też mieć dodatkowe zapasy leków.
- Sprawdzaj inne medyczne potrzeby (tlen, pieluchy, dializa, opatrywanie ran) i zaplanuj, jak je zdobyć.
- Kup trwałe jedzenie (puszki, suszony groch, makaron), tak by zmniejszyć częstotliwość jeżdżenia do sklepów.
- Jeśli Twoi bliscy mieszkają w domu pomocy społecznej, sprawdzaj tamtejszą sytuację i rozmawiaj przez telefon z osobami tam pracującymi. Pytaj o zdrowie innych mieszkańców i znaj protokół przewidziany na wypadek epidemii.

Dbaj o swoje zdrowie emocjonalne. Opieka nad bliskimi może być męcząca emocjonalnie, zwłaszcza podczas epidemii takiej, jak COVID-19. Trzeba wtedy zadbać o siebie.

Zostań w domu, jeśli jesteś chory. Nie odwiedzaj rodziny lub przyjaciół, którzy mają podwyższone ryzyko zachorowania na COVID-19. Używaj wirtualnej komunikacji do bycia w kontakcie i wspierania bliskich.

Co mogą robić pracownicy służby zdrowia

- Pomóż ludziom utrzymywać kontakty między rodzinami i bliskimi tak, by obniżyć stres i poczucie odosobnienia.
- Poinformuj starsze osoby i ludzi z niepełnosprawnościami, że poczucie zaniepokojenia jest częste w takim kryzysie. Przypominaj im, że prośenie i przyjmowanie pomocy jest oznaką siły.
- Miej gotowe procedury dla wszystkich, którzy będą mieć ostre oznaki stresu lub chęci skrzywdzenia siebie lub innych.
- Odwiedź [SAMHSA Coronavirus \(COVID-19\) Resources and Information external icon](#)

Co mogą zrobić grupy

Przygotowanie grupowe do epidemii COVID-19 powinno obejmować starsze osoby i ludzi z niepełnosprawnościami, a organizacje, które wspierają takie osoby, powinny mieć to na uwadze.

- Wiele z takich osób mieszka w naszych dzielnicach i polega na wsparciu pochodzącym spoza ich domu.
- Placówki opieki powinny uważać na to, by nie rozprzestrzeniać COVID-19.

Dla ludzi wychodzących z kwarantanny

Separacja od bliskich po ewentualnym kontakcie z COVID-19 może być stresująca, nawet, jeśli choroba nie nastąpi. Każdy ma inne wrażenia po zakończeniu kwarantanny.

Emocjonalne reakcje po końcu kwarantanny:

- Różne emocje, na przykład ulga
- Strach i obawa o zdrowie własne i zdrowie bliskich
- Stres biorący się z monitorowania własnego zdrowia i obserwowania ewentualnych symptomów COVID-19
- Smutek, gniew, frustracja, ponieważ bliscy mieli nieuzasadniony strach przed zarażeniem się wirusem od Ciebie, nawet gdy już ryzyko zarażenia minęło
- Poczucie winy, że nie wykonujesz normalnej pracy lub obowiązków rodzicielskich w czasie kwarantanny
- Inne zmiany mentalne lub emocjonalne

Dzieci też mogą się czuć zaniepokojone lub odczuwać inne emocje, gdy ktoś, kogo znają, został zwolniony z kwarantanny.

Dla pracowników służby zdrowia

Praca przy COVID-19 może być męcząca emocjonalnie i prowadzić do wtórnego stresu traumatycznego. Wtórny stres traumatyczny pochodzi z reakcji na stres i symptomy wywodzące się z traumy doświadczanej przez innych, a nie z bezpośredniego kontaktu z traumatycznym wydarzeniem.

W celu obniżenia reakcji na wtórny stres traumatyczny:

- Należy zdać sobie sprawę, że wtórny stres traumatyczny może przydarzyć się każdemu, kto pomaga rodzinom mającym do czynienia z traumą.
- Nauczyć się rozpoznawać symptomy fizyczne (zmęczenie, choroba) i psychiczne (strach, wycofanie, wina).
- Dać sobie i swojej rodzinie czas na odzyskanie równowagi po pracy przy epidemii.
- Stworzyć listę rzeczy, które sprawiają przyjemność, na przykład spędzanie czasu z rodziną lub przyjaciółmi, ćwiczenia, czytanie.
- Ograniczyć kontakt z wiadomościami o COVID-19.
- Prosić o pomoc, jeśli czujesz się przytłoczony lub martwisz się, że COVID-19 wpływa na Twoją opiekę nad rodziną i pacjentami.

Więcej porad na temat dbania o siebie podczas epidemii.

Więcej informacji o radzeniu sobie ze stresem od pracowników służby zdrowia z [Disaster Technical Assistance Center](#) (SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration).