

Jak radzić sobie w czasie kwarantanny

Szanowni Państwo !

Specjalistyczny Psychiatryczny SPZOK w Suwałkach podaje podstawowe informacje związaniem z radzeniem sobie z problemami psychicznymi w czasie kwarantanny opracowane przez zespół lekarzy psychiatrów i psychologów z Centrum Zdrowia Psychicznego przy Szpitalu Psychiatrycznym Suwałkach :

Jak radzić sobie w czasie kwarantanny?

- Znaleźliśmy się w wyjątkowej dla nas wszystkich sytuacji wystąpienia realnego zagrożenia zdrowotnego
- W naszym życiu zaistniał nowy bodziec stresowy, który zaburzył codzienny rytm życia każdego z nas
- Mamy różną zdolność adaptowania się do nowej rzeczywistości i wielu z nas ma trudności by sobie z nią poradzić
- Budzi to nasz niepokój i obawy

Jednym ze środków chroniących nas i naszych bliskich przed zarażeniem jest izolacja. Dla każdego z nas kwarantanna oznacza kompletną zmianę codziennego funkcjonowania, wiąże się ze znaczącymi ograniczeniami i może z tego powodu budzić różne negatywne emocje. W zaakceptowaniu tego stanu pomaga fakt, że kwarantanna jest przejściowa i ograniczona czasowo, wiemy że się zakończy. Może ona jednocześnie stanowić moment oddechu od pędu codziennego życia.

Wskazówki

Jak przetrwać kwarantannę z tytułu zagrożenia zakażeniem koronawirusa, aby pozostać w jak najlepszej kondycji psychicznej w oczekiwaniu na powrót do normalności.

1. Bądź aktywny, planuj !

Planowe działanie nadaje sens i kształt naszym dniom, daje poczucie przewidywalności, pozwala ustrzec się od zniechęcenia i poczucia bezradności. Zaplanowanie dnia daje nam stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Hobby, ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki (wspólnie przyrządzane) o regularnych porach i inne regularne czynności powodują, że lepiej zносimy nową sytuację.

1. Kontakty społeczne są ważne!

Pozostań w kontakcie z ludźmi (telefon, internet), niech to będzie stały punkt w twoim planie dnia.

1. Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami

Pełne niepokoju myśli o epidemii koronawirusa i stanie własnego zdrowia są normalną reakcją. Jeśli takie myśli zajmują dużo miejsca, możesz spróbować je lepiej kontrolować. Ogranicz ilość oglądanych programów informacyjnych skupionych obecnie na temacie epidemii. Staraj się zauważać również informacje pozytywne i dające nadzieję. Czytaj książki, słuchaj muzyki, oglądaj filmy lub seriale, graj w gry logiczne (np.szachy, sudoku), rozwiązuj krzyżówki, ucz się obcego języka, rozwijaj swoją duchowość. Korzystaj z komunikatorów, aby rozmawiać z ludźmi i nie dopuść, aby koronawirus był głównym tematem waszych pogawędek.

1. Jeśli czujesz się osaczony przez pełne niepokoju myśli postaraj się kontrolować czas przeznaczany na zajmowanie się nimi:

Nie porzucajmy całkowicie martwienia się, znajdziemy na nie kwadrans w ciągu dnia i martwmy się tylko wtedy. Zarezerwuj (10-20 minut) dziennie, w którym możesz się martwić ile chcesz. Kiedy zmartwienia pojawiają się Cię poza tym czasem, możesz powiedzieć sobie : „to jest coś , o czym warto pomyśleć podczas martwienia, nie teraz”. Jeśli będziesz to mówić sobie samemu wystarczająco często, ten proces myślowy stanie się twoim nawykiem.

1. Pamiętaj, że tak naprawdę Twoje samopoczucie zależy głównie od Twojej

własnej oceny sytuacji !

2. Trudny czas izolacji może być okazją do rozwoju osobistego i szczególnego zadbania o relacje z bliskimi !

Opracowanie:

□ *Monika Szymańska – psycholog, Agnieszka Kuczyńska- psycholog, Karol Łaskowski- psycholog kliniczny , Marcin Wróbel – lekarz specjalista psychiatrii.*