

## Jak poradzić sobie z lękiem w czasie pandemii

Mamy obecnie powody by odczuwać lęk i niepokój. Wielu z nas śledzi wiadomości, czyta zamieszczane posty na portalach społecznościowych, myśli czy rozmawia o tym jak wirus rozprzestrzenia się. To normalne zachowania w sytuacji pandemii. Tak samo jak normalne jest odczuwanie lęku, niepokoju. Lęk na chwilę jest do zniesienia i nawet czasem potrzebny. Lęk na dłuższą metę przestaje być korzystny, skutecznie obniża nasz dobrostan psychiczny. Co zatem możemy zrobić by nad lękiem zapanować, by bać się mniej? Oto kilka prostych sugestii.

- Gdy niepokój zaczyna nas ogarniać czujemy to w ciele pod postacią: drżenia, uczucia „miękkich nóg”, słabości, zawrotów głowy. To są typowe objawy biologicznej reakcji na stres. Co zrobić?
  - ✓ **Usiądź wygodnie** i poczuj podłogę pod stopami i oparcie za plecami; to da ci poczucie bezpieczeństwa
  - ✓ **Skup się na oddechu**, świadomym i spokojnym wdechu i wydechu. Oddech rozluźni ciało, zmniejszy napięcie i stres.
- Ciało kumuluje napięcia. Im większy stres tym silniejsze napięcie ciała i tym mocniej je odczuwamy ( czasem pod postacią bólu np., karku, kręgosłupa). **Trzeba ciało rozluźnić**, a najlepszym sposobem na to, na likwidację napięcia jest ruch: ćwicz, tańcz, poskacz, włącz ulubioną muzykę i poruszaj ciałem.
- **Skup się** na tym co mimo sytuacji nie zmieniło się. Pomyśl np. o 3 rzeczach, które nadal są np. ... i co udało ci się?
- **Odwróć uwagę** od stale napływających informacji o koronawirusie. Nadmierna koncentracja na obecnej sytuacji pogłębiać może lęk i niepokój dlatego warto czasem wyłączyć telewizor czy komputer, odłożyć do drugiego pokoju komórkę i skupić się na czymś zupełnie innym np. **układaniem puzzli, upieczeniem ciasta, przesadzaniem kwiatków. To dobra odskocznia na „zajęcie głowy”.** No i w efekcie może powstać coś przyjemnego.
- **Zbuduj moc w sobie**- przypomnij sobie te trudne sytuacje, w których poradziłeś sobie.
- **Pozwól sobie by bać się i czuć co czujesz**- lęk i niepokój są czym zupełnie naturalnym. **Podziel się swoimi emocjami z innymi**; po prostu porozmawiaj z bliskimi o tym co w tobie. A jeśli nie masz z kim lub nie chcesz mówić o swoich uczuciach bliskim pamiętaj, że zawsze możesz skorzystać z pomocy psychologa w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej numer telefonu **513 832 939 i 724 067 339.**