

Pranešimas spaudai / 2020 m. kovo 15 d. /

Normalu, kad neramu dėl COVID-19

Pastarosiomis dienomis, beveik kasdien, Lietuvoje pasirodo pranešimai apie naujus užsikrėtimo COVID-19 atvejus, griežtėja prevencinės priemonės, esame skatinami dirbti namuose ir vengti socialinių kontaktų. Visa tai turi įtakos mūsų vidiniams išgyvenimams – daugelis mūsų jaučia padidėjusį nerimo lygį. Nerimas – tai normalus žmogaus organizmo atsakas į grėsmę, tačiau kartais jis tampa per stiprus. Per stiprus nerimas arba pastovus buvimas parengties būsenoje, silpnina mūsų imuninę sistemą. Taigi, labai svarbu šioje mums visiems neįprastoje situacijoje ne tik laikytis saugumo priemonių, bet ir pasirūpinti savo psichine gerove. VŠĮ „Nerimo klinikos“ psichikos specialistų komanda dalinasi gairėmis, kurios galėtų padėti lengviau suvaldyti nerimą, kylantį dėl COVID-19.

Nerimo apraiškas nesunkiai galime pastebėti tiek socialiniuose tinkluose, tiek ir žiniasklaidos priemonėse. Gausu straipsnių, įvairių faktų interpretacijų, emocijomis grįstų pasidalinimų šia tema. Darosi sunku išvengti informacijos, susijusios su COVID-19.

„Visiškai normalu, kad neramu dėl COVID-19 grėsmės. Situacija mums yra nauja, nepažįstama, sunku suprasti, kiek grėsmė reali, neaišku, kaip ir nuo ko saugotis, kyla bejėgiškumas ir mes visokiausiais būdais stengiamės atgauti kontrolę. Dalis mūsų su nerimu tvarkosi neigdami situacijos rimtumą, kiti – kritikuodami valdžios sprendimus socialiniuose tinkluose ar be perstojo plaudami rankas. Kiekvienas naudojasi sau priimtinais būdais nerimui mažinti“, – komentuoja VŠĮ „Nerimo klinikos“ psichologė Ieva Žvinienė.

Deja, kai kurie tvarkymosi su nerimu būdai nėra efektyvūs ir nerimą gali dar labiau sustiprinti. „Vienas iš tokių neefektyvių būdų – tai apsimesti, kad nieko nevyksta ir nieko nekeisti. Taip mes iš tiesų laikinai nurimstame, tačiau nustoję saugotis, kelsime sau pavojų. Kitas kraštutinis – panikavimas. Tai turi priešingą poveikį – neleidžiame sau nurimti, vis apie tai galvojame, pervargstame ir darome daug ne itin efektyvių veiksmų arba pradedame pernelyg save riboti. Tokiu atveju dažnai pavojus yra išdidinamas, o galimybės apsaugoti nuvertinamos.“ – įžvalgomis dalinasi VŠĮ „Nerimo klinikos“ psichologė Darja Norbutė.

Kyla klausimas, kaip šioje situacijoje sau padėti, o ne pakenkti? Dalinamės VŠĮ „Nerimo klinikos“ parengtomis gairėmis, kas padėtų pasirūpinti savo psichologine gerove šiuo įtemptu laikotarpiu.

Ribokite nerimą keliančios informacijos srautą. Siūlome tikrinti naujienas ne dažniau nei du kartus per dieną konkrečiai pasirinktu laiku. Taip pat rekomenduojame išjungti mobiliajame telefone iššokančius pranešimus.

Pasirinkite patikimus informacijos šaltinius. Remkitės faktais, oficialia atsakingų institucijų teikiama informacija, ribokite emocijomis paremtų straipsnių, komentarų peržiūrą.

Atskirkite, ką galite ir ko negalite kontroliuoti. Pavyzdžiui, Jūs negalite sustabdyti viruso plitimo, tačiau galite sumažinti užsikrėtimo riziką laikydamiesi asmeninės higienos ir vengdami socialinių interakcijų.

Kiek įmanoma nekeiskite sau įprastos rutinos. Pavyzdžiui, jeigu turite dirbti namuose, paskirkite tam atskirą laiką, erdvę, tarsi būtumėte darbe.

Skirkite laiko savo jausmams. Jums priimtinais būdais išreiškite jausmus, kylančius dėl COVID-19. . Pavyzdžiui, galite rašyti dienoraštį, dalintis savo emocijomis su artimaisiais, užsiimti kūrybine veikla ar kt.

Kreipkitės pagalbos į kitus arba suteikite pagalbą patys. Padėdami vieni kitiems suprantame, kad esame ne vieni ir šioje sudėtingoje situacijoje turime paramą.

Pasistenkite nenuklysti į svarstymus, “kas būtų, jeigu...”. Tai pastebėję, pabandykite įvertinti, kaip yra čia ir dabar.

Naudokite nemokamą mobiliąją programėlę “RAMU”: ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus.

Jeigu ilgą laiką nepavyksta nurimti, skatiname kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus ar emocinės paramos telefonu tarnybas.

Rekomenduojame pridėti lentelę su tarnybų numeriais.

Kontaktinis asmuo:

psichologė Darja Norbutė

+37065333411

darja@nerimoklinika.lt