

## **Kilka prostych rad, jak poradzić sobie z lękiem przed koronawirusem**

**Epidemia koronawirusa** wytrąciła nas z codziennego stylu życia, z rutyny. W ciągu kilku dni znaleźliśmy się na śliskim gruncie. Kiedy to się skończy? Czy przeżyję? A co z moim bliskimi? Lęk jest wszechobecny. Jak sobie radzić, gdy lęk cię zalewa?

Wraz ze wzrostem liczby chorych i zmarłych na COVID-19, rośnie też lęk przed zagrożeniem. Zaczynają go odczuwać nawet ci, którzy wcześniej tego nie doświadczali.

Stąpamy po śliskim gruncie, bo nie wiemy, kiedy epidemia się skończy i co będzie po niej. Niektórzy z nas mają wrażenie, że idą w ciemnym tunelu, w dodatku nie wiedzą dokąd.

Uczucie lęku w obecnej sytuacji jest stanem NORMALNYM. Ważne, żebyś nie dał się tej emocji zagarnąć całkowicie. Jak sobie poradzić?

### **1. Ogranicz strumień informacji**

Podjmij wysiłek i oderwij się od ciągłego sprawdzania informacji związanych z koronawirusem. Nie siedź godzinami w internecie, żeby czytać relacje live i wszystko, co się pojawia na portalach. Zatrzymaj na chwilę ten strumień. Zacznij od 15 minut z inną tematyką.

### **2. Weryfikuj źródła wiedzy**

Weryfikuj źródła. Nie wierz we wszystko, co podają na temat epidemii tabloidy, jak również media społecznościowe. Na Facebooku codziennie pojawiają się całe pęczki fake newsów!

Tego typu wiadomości tylko spotęgują twój lęk. Tylko tyle osiągniesz, rozumiesz? To nakręcająca się spirala paniki.

Słuchaj wypowiedzi wirusologów i specjalistów chorób zakaźnych, a nie aktora odgrywającego rolę lekarza w serialu, polityków czy celebrytów.

### **3. Emocje są zaraźliwe!**

Wycisz strumień informacji od znajomych w sieciach społecznościowych, którzy zalewają cię sensacyjnymi newsami o epidemii. Udostępniają te wszystkie „pilne!”, „z ostatniej chwili – odkrycie naukowców!”, „już mamy szczepionkę!” itp.

Nie wsiadaj na ten rollecoaster lęku. To ci nie pomoże. Wręcz odwrotnie.

### **4. Czerp ze swojego osobistego doświadczenia**

Doświadczyłeś na pewno trudnych sytuacji w swoim życiu. I dałeś sobie z nimi radę. Pamiętaj, jak to zrobiłeś? To sobie przypomnij. Oprzyj się na sobie. Masz w sobie moc. Masz siłę, żeby lęk cię nie zalewał. Możesz nim zarządzać.

### **5. Nie udawaj chojraka**

Tak, to do ciebie. Zakładasz maskę twardziela? „Mnie to zwisa”, powiadasz? A w środku galareta? To się dowiedz, że tylko silni potrafią ujawnić słabość. Pokazać, że się czegoś boją. W tym ich siła. Pogadaj o tym z kimś bliskim.

### **6. Szukaj wsparcia online**

Wielu psychologów oferuje teraz swoją pomoc bezpłatnie i online. W mediach społecznościowych (i nie tylko) są całe grupy specjalistów, których możesz poprosić o wsparcie przy użyciu internetowych komunikatorów.

Pamiętaj – są rozmowy, które leczą. Ukoją twoje rozhuśtane emocje. Pozwolą złapać inną perspektywę. Skorzystaj z takich możliwości.

Oprac. Beata Stolarska :Na podstawie artykułu na portalu: Polonia.nl