

COVID-19 (koronawirus)

Jak dbać o zdrowie psychiczne w czasie kwarantanny

Każdy reaguje inaczej w stresujących sytuacjach. Wybuch epidemii koronawirusa COVID-19 może wywołać wiele różnych emocji, od zaniepokojenia i strachu po lęk albo złość.

Jeżeli ty i twoi domownicy jesteście objęci kwarantanną — z własnego wyboru, albo nie — możesz borykać się z różnymi uczuciami, w tym poczuciem lęku, osamotnienia, monotonii lub bezradności. Świadomość tych uczuć i zwracanie uwagi na swoje zdrowie psychiczne jest wyjątkowo ważne w tym okresie.

Oto kilka podpowiedzi, jak zadbać teraz o swoje zdrowie psychiczne.

1. **Znajdź sposób na relaks.** Poszukaj czegoś, co pomoże ci radzić sobie ze stresem. Mogą to być techniki głębokiego oddychania, ćwiczenia rozciągające albo medytacja. Istnieją również aplikacje, które mogą pomóc ci radzić sobie ze stresem.
2. **Wyznaczaj granice.** Wprawdzie dostęp do aktualnych, wiarygodnych informacji jest ważny, ale należy ograniczyć nieustanny nawał wiadomości.
3. **Ustal regularny plan dnia.** Na przykład, ustal regularną porę na aktywność fizyczną albo komunikację z innymi. Staraj się kontynuować codzienne przyzwyczajenia.
4. **Zrób listę.** Ułóż listę osób kontaktowych i umieść na niej przyjaciół, rodzinę, sąsiadów, pracowników służby zdrowia a także terapeutów i doradców oraz inne źródła lokalnego wsparcia. Zostaw ją w jakimś łatwo widocznym miejscu w domu, na przykład na lodówce.
5. **Sprawdź swoje leki.** Upewnij się, że masz wystarczający zapas potrzebnych leków na receptę oraz środków dostępnych bez recepty. Przyjmuj przepisane leki zgodnie ze wskazówkami. Zalecane jest posiadanie dwutygodniowego zapasu leków, jeżeli jest to możliwe. Zapytaj lekarza albo farmaceutę, jak możesz otrzymać potrzebne leki albo produkty.
6. **Ustal, jak będziesz utrzymywać kontakt z innymi.** Zdecyduj, jak będziesz się komunikować ze znajomymi i rodziną — za pośrednictwem wiadomości SMS, telefonu, internetu lub nawet listów. Możesz spotykać się „twarzą w twarz” za pomocą aplikacji, które pozwalają na czaty wideo.
7. **Dbaj o dobre nawyki.** Twoje zdrowie fizyczne jest ważnym elementem twojego zdrowia psychicznego, także w okresie kwarantanny. Nie traktuj wyrobów tytoniowych, alkoholu i innych środków odurzających jako metod rozładowania stresu. Pamiętaj o odpoczynku i aktywności fizycznej.
8. **Uważaj na oznaki stresu.** Kwarantanna może być źródłem dodatkowego stresu. Może to być, na przykład, stres na tle finansowym, jeżeli nie możesz pracować. Porozmawiaj z pracodawcą o powodach twojej nieobecności.

Źródła:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer pogotowia albo udać się do najbliższej izby przyjęć pogotowia ratunkowego. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Program albo jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich regionach i podlegają wyłączeniom.