

Pandemia a zaburzenia lękowe i nerwice

Beata Hardzei

Pandemia poważnie wpłynęła na nasze zdrowie – tak fizyczne, jak i psychiczne. I o ile większość ludzi wie, jak zachowywać się, by zwiększyć odporność i zmniejszyć transmisję koronawirusa, to mało kto zastanawia się nad tym, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

A to przecież jest bardzo ważny temat, szczególnie w dobie pandemii, kiedy trudna sytuacja na świecie wpływa na nasze zachowania.

W ciągu ostatniego roku coraz więcej ludzi odczuwa panikę i lęk przed zagrożeniem życia i niezrozumiałą chorobą. Jeszcze część mocno przeżywa zamknięcie w czterech ścianach, utrudniony dostęp do opieki medycznej i utratę kontaktu z bliskimi i przyjaciółmi. Co więcej: z powodu tego, że nie mamy możliwości wyjść z domu, pójść na siłownię, do klubu, na imprezę, coraz trudniej jest walczyć z negatywnymi emocjami. Do tego często dochodzi lęk przed utratą pracy, izolacją z ludźmi, z którymi nie mamy dobrych relacji, trudne emocje podczas kwarantanny, i co najtrudniejsze – poczucie braku kontroli.

Z powodu tych wszystkich czynników odnotowano pogorszenie się stanu psychicznego wielu ludzi. Szczególnie szczerze jednak pandemia obdarowała ludzi nerwicami i zaburzeniami lękowymi.

Objawy ich mogą być bardzo różne: każdy może przeżywać te stany w inny sposób. Do głównych symptomów jednak można zaliczyć natrętne myśli czy ruchy, trudności w koncentracji uwagi, fobie, szczególnie nasilające się, zaburzenia snu, stan podwyższonego napięcia. Często też dochodzą objawy somatyczne: ból głowy, ból żołądka, kołatanie serca, brak czucia pewnych obszarów skóry, zaburzenia wzroku i słuchu lub nadmierna nadwrażliwość na różne bodźce, jak, na przykład, głośna muzyka czy ostre światło. Ludzie z zaburzeniami lękowymi często też odczuwają trudności z oddychaniem i uczucie ciasnoty w klatce piersiowej – jeśli poczułeś się w taki sposób, nie zawsze to oznacza, że masz koronawirusa.

Jeśli kilka objawów pojawiają się jednocześnie a ty czujesz się bardzo źle, może to świadczyć o napadzie paniki. Ten stan objawia się na różne sposoby, najczęściej jednak towarzyszy mu duszność, nudności, kołatanie serca, poczucie nierealności otoczenia czy samego siebie, zasłabnięcie i przerażający lęk przed śmiercią lub utratą kontroli.

Jeśli zauważyłeś u siebie objawy lękowe, najlepszą reakcją byłoby udanie do psychologa czy psychoterapeuty, który zdiagnozuje twój problem i porozmawia o tym, co możesz zrobić. W trudnych sytuacjach jednak – na przykład, jeśli masz nawracające ataki paniki – może być niezbędna wizyta u psychiatry i leczenie farmakologiczne.

Oprócz wizyt u specjalisty, możesz skorzystać też z samopomocy. Mogą ci pomóc, na przykład, ćwiczenia oddechowe¹ - są bardzo różne, polecamy zajrzeć do naszej listy i znaleźć te, które tobie najbardziej odpowiadają.

¹ Przykłady ćwiczeń oddechowych:

<https://www.heydoc.pl/s/article/Proste-cwiczenia-oddechowe-na-stres>,

<https://www.youtube.com/watch?v=yJmGRnagEH8>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/techniki-oddychania-pomagajace-przezycie-z-stres-aa-YRtN-GbdG-pqbz.html>, <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>,

Joga jest również bardzo dobrym rozwiązaniem na stres i lęk: pomaga skupić się na swoim ciele i zapomnieć o problemach. Może pomóc też medytacja – jeśli nigdy nie próbowałeś to może warto skorzystać z mojej podpowiedzi - spróbuj krótkich i kreatywnych form.²

Ponadto jest wiele dostępnych narzędzi online, które pomagają walczyć ze stresem, nerwicą i lękiem. W opisie znajdziesz linki do niektórych z nich.

Możesz też zajrzeć na stronę serwisu rzeczypospolitej polskiej i zapoznać się z radami dla wszystkich, jak chronić zdrowie psychiczne podczas pandemii – link również znajdziesz na stronie naszej kampanii.

Proszę, pamiętaj, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne. Jeśli potrzebujesz pomocy, nie zwlekaj – udaj się do specjalisty. Dobre samopoczucie psychiczne jest niezbędne do tego, by twój system odpornościowy działał prawidłowo.

² joga i medytacja:

<https://www.pixelthoughts.co/#>

https://www.youtube.com/watch?v=ALwa_dJzRjg