Jak zachować spokój w czasie kwarantanny?

19 marca 2020

Wiele osób odczuwa strach i niepokój w czasie przymusowej kwarantanny, której trzeba przestrzegać w związku z zagrożeniem wirusa COVID-19. W tym trudnym czasie musimy dbać nie tylko o zdrowie fizyczne, ale także o stan emocjonalny i w miarę możliwości pomagać ludziom, którzy tego potrzebują.

Kierownik służby psychologicznej Uniwersytetu Państwowego w Tomsku Azamat Najman udzielił kilku wskazówek, jak zachowywać się podczas kwarantanny, między innymi w czasie przejścia na tryb nauki zdalną.

1. Nie wierzcie plotkom, regularnie śledźcie informacje na stronie WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) i stronach lokalnych organów służby zdrowia, pomoże to wam odróżnić prawdziwe wiadomości od fake newsów. Fakty pomogą minimalizować obawy.

2. Jeśli wiadomość o rozprzestrzenianiu się wirusa wywołuje wasz niepokój, należy ograniczyć do minimum oglądanie, czytanie czy odsłuchiwanie takich COVID-19 dotyczy wielu państw i miejsc na świecie. Nie łączcie go z jakąkolwiek przynależnością etniczną czy narodową.

3. Nie należy nazywać zakażonych osób ofiarami, zagrażającymi innym. To ludzie, którzy mają COVID-19, ludzie, którzy leczą się z COVID-19 i po powrocie do zdrowia ich życie będzie toczyć się dalej, między innymi w pracy i w rodzinie.

4. Udzielajcie wsparcia znajomym i rodzinie – to pomoże zarówno innym osobom, jak i wam samym.

5. Jeśli dzieci zaczęły bać się koronawirusa, bliscy powinni pomóc im wyrazić swoje uczucia w pozytywny sposób. Czasami

udział w zajęciach twórczych, jak na przykład zabawa czy rysowanie, może ułatwić ten proces. Pomóc może również szczera rozmowa na temat sytuacji z dziećmi.

6. W izolacji ludzie w podeszłym wieku, zwłaszcza z objawami demencji, mogą odczuwać zwiększony niepokój, złość, pobudzenie i nerwowość. Przekazujcie im dokładne informacje w prostej i zrozumiałej formie odnośnie tego co się dzieje i jak obniżyć ryzyko zakażenia. Powtarzajcie to za każdym razem, kiedy jest to konieczne.

7. Szczególnie uważać na siebie muszą osoby, które mają problemy ze zdrowiem. Upewnijcie się, że macie dostęp do wszystkich potrzebnych wam lekarstw. Najlepiej, jeśli będziecie mieć ich zapas na co najmniej dwa tygodnie. Dowiedzcie się też wcześniej, gdzie i jak otrzymać pomoc medyczną, jeśli będzie to konieczne.

8. Codziennie wykonujcie ćwiczenia fizyczne w domu, na kwarantannie czy w izolacji, żeby zachować dobrą formę.

Źródło: pl.SputnikNews.com