

# Koronawirus w głowie

22 marca 2020

Pandemia koronawirusa to nie tylko zagrożenie dla zdrowia fizycznego, ale także duże obciążenie kondycji psychicznej. Codzienny natłok negatywnych informacji, którymi media bombardują nas już od samego rana, poczucie zagrożenia nowym, niebezpiecznym koronawirusem, który wciąż ma przed ludźmi świata nauki liczne tajemnice, społeczna izolacja, poczucie osamotnienia – z tym mierzy się codziennie nasza psychika. Narastający stres i lęk na pewno nie pomagają w tej dość nierównej walce.

W mediach zaczynają pojawiać się informacje o dostępnej pomocy psychologicznej. Wojska Obrony Terytorialnej uruchomiły punkt bezpłatnej, całodobowej infolinii wsparcia psychologicznego. Pod numerem telefonu 800 100 102 wszystkie osoby, które będą potrzebowały tego typu pomocy, otrzymają profesjonalne wsparcie ze strony doświadczonych psychologów.

W Internecie można wyszukać także bardzo wiele informacji o inicjatywach lokalnych samorządów i instytucji, które również wychodzą naprzeciw osobom nieradzącym sobie psychicznie z sytuacją pandemii i uruchamiają telefoniczną lub internetową pomoc psychologiczną.

Pomóc możemy sobie także sami. Wysiłek fizyczny np. przy sprzątaniu mieszkania, gorąca kąpiel z olejkami aromatycznymi, zabawa z dziećmi lub inne czynności, które sprawiają nam przyjemność lub pozwalają spalić nadmiar energii i napięcia, mogą pomóc nam w walce ze stresem i lękiem. Joga, tai chi, medytacja to także sposoby radzenia sobie z obciążeniami psychicznymi, jednak nie są one powszechne i nie chodzi o to, aby nieumiejętnie medytować czy wykonywać ćwiczenia niedostosowane do naszego stanu zdrowia i kondycji, ponieważ takie działania zapewne tylko nam zaszkodzą.

Z pomocą mogą przyjść techniki relaksacyjne, które możemy wykonywać samodzielnie w domu. Pierwszą z nich jest trening autogenny Johannaesa Schultza, który opracował technikę relaksacji neuromięśniowej na podstawie metod stosowanych w jodze i medytacji zen:

<https://www.youtube.com/watch?v=6z-bQD3zBw>

Drugą techniką jest trening Edmunda Jacobsona – psychiatry, który opracował progresywną relaksację mięśni na przełomie lat 20. i 30. XX wieku:



Dla osób, które doświadczają ataków lęku, londyński terapeuta Dominik Waszek pokazuje proste ćwiczenie, które może pomóc w radzeniu sobie z nimi:



Nieoceniona jest także muzyka relaksacyjna, której nieprzebrane ilości znajdziemy w Internecie. Mogą to być po prostu nagrane dźwięki otaczającego nas świata przyrody, muzyka instrumentalna, muzyka elektroniczna lub połączenie wszystkich tych form. Każdy z nas na pewno znajdzie odpowiednią muzykę dla siebie np. w serwisie internetowym YouTube. Muzyka relaksacyjna może pomóc w zasypianiu.



Najważniejsze jest, abyśmy znaleźli techniki relaksacji i radzenia sobie z emocjami dostosowane do nas samych, ponieważ właśnie one mogą skutecznie pomóc nam odciążyć ciało i umysł.

Autorstwo: JZ

Źródło: WolneMedia.net