

Рекомендації щодо подолання стресу в умовах пандемії COVID-19

Підготувала: директор Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Хотинської районної ради *Пислар Олеся Василівна*

(Слухачка курсів підвищення кваліфікації Центрального інституту післядипломної освіти)

Загроза пандемії COVID-19 та вимушений карантин змінив життя і, безперечно, вплинув на кожного. Хтось пішов у вимушену відпустку, хтось втратив роботу, а хтось – ґрунт під ногами. Ситуація для більшості стала не визначеною та стресовою.

Стрес (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї.

Тому, зі стресом можна і треба боротися, і для цього є безліч різних стратегій, які можна застосовувати як окремо, так і в комплексі.

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему. Ця стратегія потребує усвідомленого визначення проблеми та пошуку як найбільше інформації про причину стресу. Тобто, в умовах пандемії COVID-19 необхідно оволодіти якомога більшою кількістю інформації про способи зараження, міри профілактики захворювання. Проявляти соціальну активність та зосередитися на тому, чим ви можете бути корисним в цій ситуації. Визначити і усвідомити на що і яким чином ви можете впливати, щоб попередити поширення інфекції та діяти відповідно до визначених стратегій. Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2. Зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми. Є кілька способів як цього досягти: Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано”. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї.

Наприклад: «Я дотримуюсь усіх профілактичних заходів, тому у мене все буде добре» або «Я втратив роботу, але вона мене і так не влаштовувала. Після карантину я знайду щось більш до вподоби».

Соціальне порівняння. Базується на установці: “Мені краще ніж іншим”
Наприклад: «У моєму оточенні не має людей із категорії умовно заражених COVID-19, тому маю хороші шанси не захворіти» або «Я хоча б не втратив роботу».

Уникання. Базується на установках – “Це не проблема”. “Годі хвилюватися”. “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”
Наприклад: «COVID-19 – не проблема, у соціальних мережах є безліч інформації яка підтверджує, що це соціально-політичні ігри».

Гумор. Базується на установках – “Це смішно”. “Серце радісне добре лікує”. Вміння перетворити “жахливі новини” на абсурдні та кумедні значно знижує схильність до депресії, напруження, гніву.

3. Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу.

Цей спосіб потребує від людини визначення для себе дієвих методів на свій фізичний стан та регулярного їх застосування:

Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров’я і зменшення стресу.

Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4. Комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище. Допомога інших та надання допомоги іншим. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Віра в Бога. Цей спосіб пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого. Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поведимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням.