
Kako prevazići strah i anksioznost usled korona virusa?

Potrebno je prvo razlikovati strah, anksioznost i napad panike.

Strah je prirodna reakcija na realnu opasnost. Dakle, ako smo u realnoj opasnosti aktivira se mehanizam koji se zove „*bori se ili bježi*”, kojeg prati niz fizioloških reakcija kao što su povećan protok krvi u mišićima, povećan krvni pritisak, ubrzan rad srca i veća količina šećera u krvi što daje organizmu dodatnu energiju, a takođe povećava se i mišićna tenzija. Sve ovo ima biološku svrhu da reakcije na opasnost budu brže, jače i efikasnije. Generalno posmatrano, organizam se priprema za borbu ili bjekstvo od opasnosti.

Anksioznost prate iste fiziološke reakcije koje smo opisali. Međutim, za te reakcije okidač nije realna opasnost već naša „katastrofizirajuća” interpretacija situacije.

Panika ili panični napad je uzrokovan na isti način kao i anksioznost, s tim što je intenzitet fizioloških reakcija znatno viši nego usled anksioznosti.

Zašto da ovo razlikujemo?

Kada smo u realnoj opasnosti strah je opravdan. Razumljiva je reakcija da u situaciji prisustva virusa, koji ugrožava zdravlje i živote, budemo efikasni kako bi zaštitili sebe i druge. Međutim, nije poželjno ulaziti u povišenu anksioznost i paniku, jer time dobijamo još jedan problem za rešavanje pored postojećeg.

Na koji način ulazim u povišenu anksioznost i paniku?

Katastrofiziranjem. Ovaj način razmišljanja je disfunkcionalan i vodi povećanju straha. On podrazumijeva predviđanje samo negativnih ishoda budućih situacija, zanemarujući druge vjerovatnije ishode, gdje se specifično u ovoj situaciji mogu javiti misli poput: “ovo će trajati vječno”, “imam korona virus” (iako nemate simptome), “bespomoćan sam” i sl.

Konstantnim predviđanjem negativnih scenarija ulazimo u stanja anksioznosti. Pomenuto stanje takođe može biti uzrokovano prikupljanjem informacija iz nepouzdatih izvora ili iz pouzdatih izvora, ali vremenski nekontrolisano, a pri tom smo okruženi ljudima koji su takođe uznemireni, što predstavlja plodno tlo da se anksioznost pojačava ili održava u mjeri koja je veća nego što nam je to korisno i funkcionalno. Povišena anksioznost dovodi do novih problema kao što su gubitak apetita, potištenost, bespomoćnost, istrošenost i sl.

Kako smanjiti anksioznost?

- 1) Fokusirajte se na ono što je u vašoj moći. Veliki dio anksioznosti stvoren je uvjerenjem da smo bespomoćni i da smo izgubili kontrolu. Dakle, potrebno je fokusirati se na ono što možemo da uradimo i što je u domenu naše kontrole, a ne na ono što ne kontrolišemo ili ne možemo.

- 2) Informišite se iz pouzdanih izvora. Informacije su važne da bi bili efikasni. Ipak, ukoliko ih previše konzumiramo, narušavamo našu efikasnost, podstičući time anksioznost i strah. Prema tome, najefikasnije bi bilo odrediti sebi vrijeme u toku dana za informisanje, a to vrijeme treba da bude što kraće, od pet do deset minuta, jednom ili dva puta dnevno. Pri informisanju je jako važna pouzdanost izvora informisanja.
- 3) Strukturišite svoj dan. Kako bi spriječili začarani krug katastrofiziranja, važno je da u izmijenjenim uslovima napravimo strukturu dana, a to valja uraditi na način što ćemo ga podijeliti na vrijeme za rad i vrijeme za razonodu. To je u domenu naše kontrole i moći. Ne smijemo da zaboravimo da na našu efikasnost ne treba da utiče naše raspoloženje. U vremenu predviđenom za razonodu korisno je okupirati pažnju nekim mentalnim sadržajima kao što su čitanje knjiga, gledanje dokumentarnih ili igranih filmova i serija, ili da započnemo učenje neke sasvim nove vještine za koju ranije nijesmo imali vremena kao što je npr učenje jezika.

Djeca sa smetnjama u razvoju su takodje izašla iz rutine. Navikla su na ritam ustajanja, određene jutarnje rituale i aktivnosti koje prethode odlasku u Dnevni centar ili školu, organizovane aktivnosti koje se odvijaju u samoj ustanovi, odnosno Dnevnom centru, poštujući njihov slijed (radionice, obroci, relaksacija). Šta raditi u novonastaloj situaciji? Najbitnije je da roditelj dobro poznaje svoje dijete i da pokuša da mu ugodni. Poznavajući djetetove navike, želje i sl, roditelj nastoji preusmjeriti djetetovu pažnju na nove aktivnosti, a to znači pokušati uspostaviti ritam u izmijenjenim uslovima tako što će odvojiti vrijeme za kreativne radionice, učenje novih sadržaja, slušanje muzike, igru i relaksaciju. Takođe se mogu iskoristiti i društvene mreže kako bi djeca ostala u kontaktu sa svojim drugarima.

- 4) Društvene mreže. Jedan od efikasnijih načina za ublažavanje straha i anksioznosti je dijeljenje emocija usled nastale situacije. Savjetuje se da iskoristimo prednosti društvenih mreža za socijalne kontakte i podjelu emocija sa osobama iz zajednice.
- 5) Fizička aktivnost. Korisno je uvesti u dnevni ritam makar kratko vrijeme koje ćemo posvetiti vježbanju i fizičkoj aktivnosti.
- 6) Relaksacija. Opšte je poznato da strah izaziva tenziju u mišićima i vegetativnom sistemu, dok se tehnikama relaksacije i opuštanja polako povlači. Potrebno je odvojiti vrijeme za relaksaciju ili konsultovati stručnjake koje bi to tehnike bile najpogodnije.

Stručni tim

JU Dnevni centar za djecu sa smetnjama u razvoju i osobe sa invaliditetom Nikšić