**COVID-19 protrūkio sukelto streso valdymas**

Koronaviruso sukelta pandemija gali paveikti kiekvieną iš mūsų, sukeldama nerimą ir stresą mūsų kasdienybėje. Nerimauti galime tiek dėl savo ar artimųjų sveikatos ir tikimybės užsikrėsti, tiek dėl socialinių ir ekonominių pasekmių, kurias sukels pandemija. Kadangi nežinomybėje jaučiamės negalintys planuoti ir kontroliuoti situacijos, dėl patiriamo streso galime reaguoti perdėtai – kaupti atsargas, kurių mums nereikia, nuolat skaityti informaciją apie nukentėjusius nuo viruso ir jo plitimą, gąsdintis ir gąsdinti kitus.

Pateikiami JAV Nacionalinio potrauminio streso sutrikimo centro siūlomi praktiniai kovos su streso reakcijomis žingsniai, galintys pagerinti jūsų sveikatą, gyvenimo kokybę ir savijautą. Įgyvendindami nors kai kuriuos iš šių patarimų, galite sumažinti COVID-19 viruso sukeliamą stresą*.*

**Bendraukite**

• Ieškokite šeimos, draugų, bendradarbių, dvasininkų ar kitų, jums svarbių ir panašiose aplinkybėse esančių žmonių paramos. Melskitės už save ir kitus.

• Būkite išradingi ir bendravimui pasinaudokite visomis įmanomomis priemonėmis: telefonu, žinutėmis, laiškais, vaizdo skambučiais.

* 1. Žmonės, susidūrę su gyvybei pavojingomis situacijomis, **kontrolės jausmui išlaikyti rekomenduoja**: 1) greitai atpažinti, pripažinti ir priimti situacijos realybę; 2) turėti planą, ką darysite apėmus nerimui ar sielvartui. Pasiruošimas nuo jausmų atsiradimo neapsaugos, tačiau padės lengviau atgauti kontrolę ir tuos jausmus išgyventi; 3) kovoti su trukdančiais jausmais atsitraukimu arba fiziniu ir protiniu užimtumu; 4) vengti impulsyvaus elgesio, išlikti organizuotiems; 5) pasinaudoti tais streso įveikos būdais, kurie padėjo anksčiau; 6) negatyvias mintis keisti nerimą mažinančiomis mintimis. Užuot sakę „tai siaubingas laikotarpis“ bandykite sakyti „tai siaubingas laikotarpis, tačiau aš galiu tai ištverti“; 7) ieškoti pagalbos ir informacijos, kad galėtumėt priimti sprendimus ir imtis veiksmų, jei to reikės; 8) pabandyti žiūrėti į esamą situaciją kaip į iššūkį, kurį reikia įveikti ir kuris gali išmokyti veikti kūrybiškai ir ryžtingai; 9) susitaikykite su aplinkybėmis, kurių negalite pakeisti, ir susitelkite į tai, ką galite padaryti:

• Jei reikia, pakeiskite savo „gerai praėjusios dienos“ sampratą, pritaikydami ją prie dabartinių aplinkybių.

• Spręskite problemas ir kelkite sau naujus tikslus atsižvelgdami į dabartines aplinkybes.

• Įvertinkite, kokią riziką užsikrėsti virusu patiriate atlikdami kasdienius veiksmus ir pripažinkite tam tikro rizikos lygio pranašumus, kad išlaikytumėt kuo daugiau įprastos rutinos (pvz., tikrai reikia laikytis saugaus atstumo ir vengti žmonių susibūrimų, tačiau, jei karantino taisyklės to neuždraudžia, galima galvoti apie pasivaikščiojimą gryname ore).

**Išsaugokite viltį**

• Žiūrėkite į dabartinę situaciją iš platesnio požiūrio taško ir ilgalaikės perspektyvos – kiek tai, ką jaučiate šiandien, gali būti svarbu ilgesniam laikui praėjus?

• Būkite kantrūs ir švelnūs sau, žiūrėkite į esamą situaciją kaip į galimybę mokytis ar stiprinti savo savybes.

• Švęskite pergales, raskite už ką padėkoti ir džiaukitės net ir smulkiausiomis atliktomis užduotimis.

• Darykite tai, ką mėgstate, taip atsipalaiduodami nuo situacijos sukelto streso.

• Remkitės į savo tikėjimą, jus įkvepiančius asmenis ar asmenius įsitikinimus ir vertybes.

**Atraskite, kokie būdai padeda jaustis ramiau**

• Supraskite, kad yra normalu jaudintis ir nerimauti dėl ateities, ypač jei dabartinė situacija smarkiai paveikė dabartinį gyvenimą.

• Jei žinių skaitymas ar žiūrėjimas sukelia jums daugiau įtampos, sumažinkite jų kiekį, ypač prieš miegą.

• Nors aplinkybės gali nepriklausyti nuo jūsų ir kelti stresą, vis tiek galite bandyti jas kompensuoti teigiama raminančia veikla. Išbandykite lėtą, stabilų kvėpavimą ir raumenų relaksaciją ar kitus jums priimtinus atsipalaidavimo būdus (joga, mankšta, muzika, buvimas kažkuo užsiėmusiu).

• Pasirengimas įvairiems scenarijams ir protingas atsargų turėjimas irgi gali padėti ramiai jaustis. Galite turėti atsargų, reikalingų jūsų šeimai 3 – 5 dienoms, rinkinį, kurį sudarytų: a) maistas ir vanduo, vitaminai, skysčiai elektrolitų balansui atstatyti ir maisto ruošimo įrankiai; b) reikalingi vaistai ar medicininė įranga (pavyzdžiui, gliukozės kiekio kraujyje ar kraujospūdžio matuoklis), termometras, vaistai nuo karščiavimo ir viduriavimo; c) higienos priemonės: vanduo, muilas, rankų dezinfekavimo skystis, popierinės nosinės, tualetinis popierius ir sauskelnės, jei tokių reikia; d) kitos reikalingos atsargos: žibintuvėlis, baterijos, krovikliai, radijo aparatas, šiukšlių maišai ir pan.

**Didinkite savo saugumo jausmą rūpindamiesi savo higiena-** sumažinsite riziką užsikrėsti ar užkrėsti ką nors COVID-19: plaukite dažnai rankas bent 20 s, jas dezinfekuokite, čiaudėdami užsidenkite nosine ar alkūne, valykite ir dezinfekuokite paviršius. Likite namie, jei jaučiatės sergantys. Venkite kontakto su sergančiais žmonėmis. Turėkite planą, ką darysite, jei susirgsite jūs ar jūsų artimieji, bus įvesto griežtos karantino taisyklės ar reikės izoliuotis.

*Pagal spaudą parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė*