

Травмата от COVID - 19

Разбиране и справяне с травмата от пандемията

Тъй като COVID-19 продължава да се разпространява по целия свят, хората по света са изправени пред несигурност и дълбоко сътресение. Много от нас изпитват тревога от много аспекти на живота. Наред с други неща, ние може да бъдем:

- Разтревожени за близките хора, заразили се с вируса (или, че самите ние може да се заразим)
- Да се чудим колко сигурни са нашите работни места и финанси и дали (или кога) нещата ще се върнат към нормалното.
- Да се чувстваме изключени, откъснати от хората, които обичаме.
- Да се чувстваме неспокойни наблюдавайки общността и нарушенията в икономиката и финансите.
- Да се борим, за да се справим с ограниченията на изолацията или сложното жонглиране на работата от дома и грижата за децата и членовете на семейството.

Има много неща, които ни карат да се чувстваме разтревожени и тъжни сега. Тази пандемия е глобална криза, която засяга всички нас, както индивидуално, така и колективно.

Преживяването като цяло се смята за „травматично“, когато надвишава нашите нормални възможности да се справяме и разбива нашето чувство на безопасност и контрол. По време на тази пандемия повечето от нас, понякога, ще се чувстват претоварени, в опасност и безпомощни да контролират хода на събитията. Вследствие на това, можем честно да кажем, че повечето от нас като резултат ще преживеят в някаква степен травма. Тези събития ни въздействат емоционално и лично. Това е естествено и нормално.

И така, къде ще ни отведе това?

Когато ние не знаем какво може да се случи в следващия момент и не знаем как да го контролираме, най-полезното нещо, което можем да направим е да се фокусираме върху контрола на нашите собствени реакции и взимане на решения, и правене на неща, които ще ни помогнат да се справим добре.

Дори когато пандемията продължава има много неща, които ние можем да направим сега, за да си помогнем със справянето със стреса и травмата. Проучванията показват, че това са едни от най-ефективните неща, които можем да направим.

1. Очаквайте да изпитате някои интензивни и трудни чувства

Трябва да очакваме да изпитаме някои сложни и интензивни чувства свързани с тези събития – както сега така и в бъдеще. През това време ние може да изпитаме повече (и по-интензивно) чувства на стрес, страдание, депресия, раздразнение и чувства на безнадеждност, паника, безпокойство и мъка. Така както вероятно наблюдавате световните новини, така трябва да наблюдавате и себе си.

Настройвайте се и наблюдавайте какво чувствате и мислите. Какви знаци на стрес показвате? Къде са вашите граници и колко близо до тях сте вие? От какво се нуждаете в момента? Познавайки вашите типични първи предупредителни знаци на стрес и проверявайки се редовно ще ви помогне да решите какво е нужно да направите, за да предотвратите най-добре и да адресирате травматичното въздействие на тази пандемия. По този начин ще вървите в посока към това да се чувствате сигурни, че не сте твърде претоварени и безпомощни и не прехвърляте безпокойството и неудовлетвореността си върху други хора.

2. Направете план в отговор на нуждите, свързани с психичното здраве.

Поради стреса, на който всички ние сме подложени в момента, е много важно да подкрепяме себе си и другите в този период. Важно е да си направим план в отговор на нуждите, свързани с психичното ни здраве по същия начин както бихме планирали грижата за медицинските ни нужди. От къде да започнем? Ето с това.....

3. Създайте си някаква структура за себе си

Когато светът е непредсказуем и плашещ, едно от най-добрите неща, които може да направите за себе си, за да се справите, е да направите живота си по-предсказуем. Това означава, че ако нещо в нормалното ви ежедневие се е променило, най-доброто, което може да направите е да си създадете някаква структура за себе си. Разпределете времето в деня и си направете програма. Започнете да организирате времето си около неща, които можете да контролирате и на които можете да оказвате влияние.

4. Останете свързан със значимите за вас хора

Останете свързан! Дори когато е необходимо физически да сме далеч от други хора, можем да бъдем креативни и да останем свързани. По време на физическа изолация и изключителен стрес е дори по-важно да се свързваме с хората, които обичаме. Използвайте технологиите и останете свързани.

5. Върнете се към най-базисните, прости дейности

Когато нищо друго не върви, запомнете най-базисните неща. Те подкрепят тялото и мозъка ни за ефективно справяне със ситуацията, като регулират стреса, подобряват настроението, информацията се обработва по-добре и се взимат добри решения:

- ✓ **Осигурете си достатъчно сън** – Това вероятно означава да не следите новините вечер и целенасочено да търсите начини да се успокоите вечер.
- ✓ **Правете физически упражнения всеки ден**. Бъдете креативни, движете тялото си! Упражненията ще ви помогнат да се освободите от химикалите, които тялото ви произвежда поради стреса, ще ви помогнат да се почувствате по-спокойни и по-малко безпомощни.
- ✓ **Яжте здравословна храна**. Храната и течностите, които вкарвате в тялото си са вашето гориво. Ако горивото е ниско-качествено, тялото и мозъкът ви няма да работят ефективно.
- ✓ **Целете се в баланса**. Когато планирате вашата структура и програма, старайте се денят ви да бъде балансиран. Използвате ли тялото си, както и мозъка си? Имате ли време както за развлекателни дейности, така и за работа?

6. Създайте си набор от инструменти за справяне

Вероятно имате у дома комплект за първа помощ. Сега е времето да си създадете комплект за справяне. Направете списък от дейности и предмети, които ви карат да се чувствате спокойни, в безопасност, здраво стъпили на земята, и радостни. Отговорът на тези въпроси ще ви помогне да си направите този комплект.

- Какво ми доставя удоволствие? Какво ми харесва да правя, просто защото обичам да го правя.
- Какви игри обичам?
- Какво ме кара да се чувствам спокоен и смирен? Какво ми помага да се успокоя, когато съм напрегнат?
- Кой движения ми помагат да се заземявам и да се свързвам с тялото си? (Например, упражнения за дълбоко дишане много помагат в случая)
- Какво ми помага да се свържа с източници касаещи смисъла, целта, перспективата, и надеждата?

7. Спрете да четете и гледате НОВИНИТЕ

Разбира се, всички имаме нужда да сме информирани на някакво ниво. Проучванията, обаче показват, че колкото повече обръщате внимание на медийното отразяване на пандемията, толкова по-травмирани и несигурни се чувствате. Поставете си граници на количеството новини, които можете да поемете. А вечер „ сменяйте канала“ (не само на телевизора, а в мозъка). Не говорете за COVID-19 късно вечер, а четете, гледайте или правете нещо, което няма нищо общо с пандемията преди да заспите.

8. Отдалечете се от опасни механизми за справяне

Когато сме стресирани, всички ние правим неща, с които искаме да си помогнем. Някои от стратегиите за справяне, които избираме, са по-рисковани и по-вредни от други (като например, алкохол). Сега е времето да ограничим опасни методи за справяне. Не пийте твърде много, не вземайте наркотици, не стойте пред телевизора по цели нощи. Тези неща може да ви забавляват в момента, но те не ви помагат.

9. Търсете доброто в тази ситуация

Знаете народната мъдрост „ Всяко зло за добро“. Има много истина в тази поговорка. В момента COVID-19 причинява безпрецедентни трудности и нестабилност за много от нас, но ще има и ‚добри моменти‘ въпреки (а понякога и поради) тази пандемия. Потърсете ги. Назовете ги. Празнувайте ги. Не е нужно да се отричат трудните моменти, за да се оценят добрите.

10. Поискайте помощ

Ако се чувствате отчаян, несигурен, много тъжен или разтревожен, извън контрол или просто смятате, че ще ви е полезно да разговаряте с професионалист, протегнете се и поискайте помощ.

Много работодатели имат програми за подкрепа на персонала си, които предоставят консултации. Има много психолози, лекари и духовни съветници, които предоставят подкрепа по телефона или чрез видео връзка. Подкрепата е там, навън.

И накрая.....

Запомнете, пандемията ще стихне и ние ще създадем нов ритъм в нашия живот. Междувременно бъдете мили към себе си и другите. Всеки е стресиран и се бори да се концентрира и да остане стъпил здраво на земята. Отнасяйте се внимателно към себе си и другите.