

Koronavírus: így kezeljük a szorongást

• Tájékozódjunk:

Maradjunk jól informáltak, keressük a pozitív híreket is. Olvassuk el olyan emberek történeteit, akik saját felépülésükről beszélnek.

• Hanyagoljuk a közösségi médiát:

Rendeteg hír és álhír tejed a koronavírusról, próbáljuk minimalizálni az interneten történő, nem biztos forrásból származó tájékozódást.

• Mozogjunk:

A szorongást a rendszeres mozgás is hatékonyan oldja, így a koronavírus-helyzet közben is a segítségünkre lehet.

A kardiógyakorlatok, a koncentrációt igénylő mozgásformák - mint például a tánc - segíthetnek elterelni a figyelmünket a szorongást kiváltó eseményekről. De otthoni jóga és néhány relaxációs gyakorlat is jót tehet, mert ezek segítenek abban, hogy a jelenre koncentráljunk, ne pedig a jövőre, amitől tartunk.

• Étkezés és alvás:

Ha egészségesen étkezünk és legalább 7 órát alszunk éjszakánként, akkor napközben hatékonyabban kezelhetjük a stresszt.

Tartsuk korábbi kapcsolatainkat, rendszeresen beszéljünk távol élő szeretteinkkel és barátainkkal.

A COVID-19 okozta lelki sérülés, a poszttraumás stressz tünetei és kezelése

A poszttraumás stressz egy betegség, és nem akaratgyengesség. A szervezet egyfajta védekezési mechanizmusa, ami a megélt szorongásos, traumás esemény után lép fel. A páciensek a rájuk nehezedő korábbi terheket nem tudják feldolgozni, nem találnak megfelelő megoldási stratégiát, s újra átélik a visszatérő rossz, fájdalmas, az élet- és érzelmi minőségüket romboló helyzetet.

Ha a tünetek 3 hónapnál rövidebb ideig tartanak, akkor akutnak tekinthető ez az állapot, s kezelése is könnyebb lehet.

Krónikusnak tekinthető akkor, ha a tünetek fennállta, az állapot romlása meghaladja a három hónapot, s a gyógykezelés is ehhez igazodik. Elhanyagolni tilos!

Késleltetett a betegség abban az esetben, ha a tünetek legalább hat hónappal a megrázó, szinte feldolgozhatatlan stresszhatás után kezdődnek. A háttérben húzódó okokat fel kell deríteni, beszélgetni róla, s keresni kell a megoldásokat lehetőleg szakember segítségével ahhoz, hogy ne történjen tragédia és ne váljon kezelhetetlenné a betegség.

Kezelése pszichológus vagy pszichiáter, vagy kettőjük együttes segítségével történik. Ha szükséges, lazító tréningekkel, célirányos, kedélyjavító gyógyszerekkel, lazításokkal, mozgásos életforma beépítésével, a közvetlen környezet támogatásával, majd a korábbi, erőt adó élethelyzetbe való visszavezetés élményével zajlik.

A munka világába való visszatérés, a létbiztonság megteremtése, az egészségi állapot stabilizálása sokat javíthat a kimerült, stresszes élethelyzetekben szenvedő emberek állapotán.

Ki ne érezné magát stresszesnek a koronavírus járvány miatt? Ez az érzés azonban nem csak pszichés, de fizikai rombolással is jár, ugyanis a kezeletlen, krónikus stressz komolyan veszélyezteti a szív-érrendszer egészségét.

A stressz közvetve és közvetlenül is betegíthet

A mindennapi stressz alól szinte lehetetlen kivonni magunkat a COVID-19 járvány okozta helyzetben, de tudnunk kell, hogy ez az állandósult jelenség lassan, szinte alattomosan megbetegíthet. Nemcsak a magas vérnyomás kialakulásához járul hozzá (olyan további betegségek mellett, mint pl. az asztma, a gyomorfekély vagy az irritábilis bél szindróma), de sokszor a stresszre adott reakcióink maguk a rizikófaktorok. A stressz sokszor olyan rossz „megoldásokat” eredményez, mint a dohányzás, az alkoholfogyasztás, vagy éppen a stressz evés, ezek pedig emelik a vérnyomást és károsítják az érfalakat. A stresszes életet élőknek ajánlatos megkeresniük egy számukra működő stresszlevezető módszert, például csoportos tréning, sport, mindfulness vagy jóga formájában. Ezen kívül nem szabad elhanyagolniuk a szervezetük figyelmeztető jelzéseit, mint a mellkasi fájdalom, a légszomj és a csökkent terhelhetőség, amelyeket mindenképpen ki kell vizsgáltatni. Azonban tünetmentesen is ajánlott évente-kétévente orvosi vizsgálattal feltérképezni, milyen állapotban van a szervezetük.

