



Nina Kuplenk, magistrski študijski program Uporabna psihologija

TESNOBA IN COVID 19

V času, ko se v največji možni meri zadržujemo doma, nekateri celo v majhnih sobah, in ob poplavi novic okoli novega korona virusa, je normalno, da se ob tem počutimo nemočne, nas je strah in smo bolj kot ponavadi pozorni na svoje telesno stanje ter občutke. V nadaljevanju vam predstavljamo simptome anksioznosti, ki so lahko v dani situaciji podobni okužbi s COVID 19 in vam morda po nepotrebem povzročajo dodatne skrbi in stres. Čeprav je anksioznost izredno neprijetna, je popolnoma nenevarna. Treba pa se je zavedati, da lahko med anksioznostjo in okužbo razlikuje samo zdravnik, zato se v primeru kakršnekoli negotovosti posvetujte s svojim zdravnikom.

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno čustveno stanje, pri katerem je čustven in telesni odziv podoben odzivu na stres, a običajno bolj izrazit. Vključuje pospešeno bitje srca, slabost v želodcu, potenje, tresenje, napetost mišic, hitro utrudljivost, težave s prebavo, oteženo dihanje, vrtoglavico, nespečnost in težave s koncentracijo. Na ravni čustev posameznik doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strahu in panike, na ravni mišljenja pa misli o zanj ogrožujočih stvareh.

Med najbolj pogostimi simptomi anksioznosti tako zlahka najdemo oteženo dihanje, hitro utrudljivost, potenje in tresenje, kar lahko v trenutnem času zlahka pripišemo okužbi z novim koronavirusom. Težave z dihanjem se lahko pri anksioznosti kažejo kot da ne moremo zajeti zraka, kot da nas stiska v prsnem košu ali kot da se dušimo. Lahko se pojavi tudi suh kašelj, ki pa je predvsem navzoč v času večje vznemirjenosti kot posledica hitrega in plitkega dihanja ali zaradi prevelike osredotočenosti na dihalne poti. Ponavadi težave z dihanjem in kašelj izvenijo ko se z nečim zamotimo ali med spanjem. Pojavijo se lahko tudi občutki zatečenih bezgavk, ekstremni občutki mrazu in vročine, slabost in šibkost, vendar je v primeru, ko te občutke povzroča anksioznost, telesna temperatura nižja od 37,5 stopinj Celzija.

V primeru, da se počutite tesnobni, vam lahko pomaga nekaj napotkov:

1. Omejite si čas razmišljanja in opazovanja simptomov in telesnih občutkov na dvakrat dnevno po največ pol ure.
2. Med dnevom ustavite razmišljanje, pogovarjanje in spremljanje novic o trenutnih razmerah in se preusmerite na druge vsebine.
3. Zmanjšajte izpostavljenost medijskim vsebinam, ki vas še dodatno vznemirjajo.
4. Zavedajte se, da se mnogi soočajo z enakimi občutki nemoči in strahu, a da so prehodne narave.
5. Oblikujte si urnik, ki zajema branje, telesno aktivnost, pripravo in uživanje hrane.
6. Telesna aktivnost je izjemno pomembna, saj boste lažje odklopili negativne misli in se bolje telesno počutili. Zadostujejo razgibalne vaje, ki jih lahko izvajate na majhnem prostoru ali sprehod v bližini vašega doma.
7. Vzemite si čas za ustvarjalnost. Lahko pišete dnevnik, rišete, požete, izberite kar vam je najbolj blizu.
8. Izvajajte tehnike dihalnih vaj, čuječnosti in sproščanja.

Za dodatne informacije se obrnite na svojega zdravnika ali pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 1404, kjer lahko dobite informacije v zvezi z novim koronavirusom vsak dan med 8. in 20. uro. Za podatke o ustreznih oblikah psihološke pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na Klic v duševni stiski, ki je dosegljiv na telefonski številki 01 520 99 00 vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.