

Techniki uważności przydatne w domu i w pracy w radzeniu sobie z lękiem związanym z epidemią koronawirusa



Czym jest koronawirus?

We wszystkich informacjach medialnych w nowym roku stale przewija się jedno słowo, które jest obecnie w centrum wielu codziennych wiadomości — koronawirus, znany również jako COVID-19. Koronawirusy to duża rodzina wirusów wywołujących całą gamę chorób, od przeziębienia po poważniejsze schorzenia, ale ten wzbudza szczególną uwagę, ponieważ jest nowym szczepem w rodzinie koronawirusów.

Nieustanne ostrzeżenia i informacje dotyczące koronawirusa mogą powodować lęk i budzić wątpliwości — czy naprawdę powinniśmy się bać? Jak możemy się przygotować? Jak to wpłynie na nasze życie zawodowe? Niezależnie od tego, czy robisz plan dla siebie i swojej rodziny, czy jesteś pracodawcą, który zastanawia się, jak przygotować swoje zespoły, możesz podejść do sytuacji na kilka sposobów.

Ćwiczenie uważności może pomóc ci odnaleźć drogę wśród przytłaczającej ilości informacji o aktualnej sytuacji związanej z epidemią koronawirusa: Zapoznaj się z faktami, zrozum, jak mózg działa w tego rodzaju sytuacjach, dowiedz się, jak możesz spokojnie i racjonalnie się przygotować, a także uświadom sobie, w jaki sposób przetwarzasz informacje, aby pomóc w ukierunkowaniu zamierzonych działań.

Czy powinniśmy się bać koronawirusa?

Od czasu pierwszych doniesień z 31 grudnia 2019 r. o rozprzestrzenieniu się koronawirusa z Wuhan w Chinach obserwowaliśmy, jak wirus przekracza granice wielu krajów. Ponieważ liczba zainfekowanych krajów wciąż rośnie, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) niedawno podniosła ocenę ryzyka nowego szczepu koronawirusa do „bardzo wysokiego”, co spowodowało nasilony niepokój związany z wirusem.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, częste objawy obejmują podwyższoną temperaturę, zmęczenie i suchy kaszel. W przypadku niektórych osób występują także inne objawy, natomiast niektórzy nie wykazują żadnych objawów, mimo że są zarażeni. Większość osób (80%) przechodzi chorobę nie wymagając żadnego specjalnego leczenia. Ale jeśli objawy zaczną pojawiać się wśród twoich domowników lub współpracowników, warto wiedzieć, kiedy zadzwonić do lekarza i w jaki sposób zapobiec rozprzestrzenieniu się choroby. Osoby mające podwyższoną temperaturę, kaszel i trudności z oddychaniem powinny zadzwonić do gabinetu lekarza, kliniki pomocy doraźnej albo oddziału nagłej pomocy po poradę lekarską. Twój lekarz doradzi, czy powinieneś przyjść na wizytę. Jeżeli nie czujesz się dobrze, nawet jeśli Twoje objawy są łagodne, powinieneś się odizolować, zostać w domu i unikać innych domowników, aż wyzdrowiejesz.

Jak twój mózg reaguje na informacje o koronawirusie

Wprawdzie reakcja mózgu typu „walka lub ucieczka” może być pomocną ochroną w potencjalnie niebezpiecznych sytuacjach, ale może również wywoływać stany lękowe w takich przypadkach, jak globalne rozprzestrzenianie się koronawirusa.

Dlaczego więc twój mózg skupia się na zagrożeniach związanych z koronawirusem, skoro regularny sezon grypowy dotknął tak wielu? Grypa jest znana. Wszyscy dowiadujemy się o niej na wczesnym etapie życia, więc wiemy, czym jest i jak sobie z tym radzić jako dorośli. Nowe wirusy, takie jak COVID-19, mogą wywoływać większe obawy, niż te istniejące, a ta niepewność może ułatwić mózgowi zatrzęsienie się w spirali niespokojnych myśli.

Wprawdzie należy mieć świadomość tego, co się dzieje, jednak poświęcenie chwili na zrozumienie niespokojnych myśli i emocji może pomóc ci odkryć, czy są oparte na faktach, czy doświadczasz reakcji stresowej na niepewność sytuacji.

Zrozumienie różnicy między nimi może pomóc ci zachować wewnętrzny spokój, do momentu poznania dodatkowych faktów.

Ogranicz ilość konsumowanych medialnych informacji na temat koronawirusa

Większość z nas ma przynajmniej jeden ekran przed nami przez większość dnia i łatwo wpaść w jeden z dwóch obozów — tych, którzy oglądają i czytają wszystkie dostępne źródła medialne na temat koronawirusa albo tych, którzy decydują się całkowicie unikać tego tematu i skupić się na „przyjemniejszych” rzeczach. Obie reakcje są poprawne w obliczu rozprzestrzeniania się nowego wirusa, ale istnieje również sposób, aby ostrożnie połączyć obie metody i znaleźć równowagę.

Uzyskiwanie informacji i aktualizacji na temat koronawirusa jest ważne, ale oglądanie sensacyjnych relacji w mediach, które mają za zadanie wywoływać niepokój i panikę, może być destrukcyjne w życiu prywatnym i zawodowym. Ustalanie osobistych granic i ograniczanie się do opartych na faktach, często aktualizowanych rządowych stron internetowych może pomóc ci być na bieżąco, nie wywołując niepokojów ani zmartwień. Te źródła to, między innymi:

- Światowa Organizacja Zdrowia
- Ministerstwo Zdrowia

Jak się przygotować

Ważnym elementem uważności jest zaakceptowanie rzeczy takimi, jakimi są, przy wyborze reakcji na nie. Tę samą zasadę można zastosować do obecnej sytuacji. Wprawdzie nie możesz zmienić faktu, że koronawirus się rozprzestrzenił, ale możesz wybrać, jak chcesz na to zareagować. Opracowanie planu dla życia prywatnego i zawodowego może pomóc ci zareagować pewnie i racjonalnie.

Plan w życiu prywatnym

- Zaopatrzyć się w leki i jedzenie, aby ograniczyć czas spędzany w miejscach publicznych.
- Przestrzegaj aktualnych zaleceń rządowych, jeśli członkowie rodziny staną się symptomatyczni.
- Prowadź otwarte, bezpieczne rozmowy o uczuciach twoich i innych członków rodziny. Może to pomóc w utrzymaniu spokoju.



Plan w życiu zawodowym

- Przygotuj się na wypadek konieczności pracy zdalnej. Dbaj o swój zespół i zachęcaj do korzystania z dostępnych dni chorobowych.
- Pracodawcy powinni również stworzyć bezpieczne przestrzenie otwartej, bezstronnej rozmowy na COVID-19, aby poprawić samopoczucie pracowników.
- Jeśli kaszlesz lub kichasz, zakryj usta i nos i użyj serwetki zamiast dłoni.
- Używaj chusteczek nasączonych alkoholem, aby zdezynfekować przestrzeń roboczą, telefon i inny sprzęt, którego dotykasz.
- Unikaj dotykania twarzy dłońmi.


Zachowaj spokój (i czujność)

Trudno jest ignorować pilne wiadomości i spanikowane reakcje na koronawirusa na całym świecie, ale uważne podejście do sytuacji może pomóc tobie, twojej rodzinie i miejscu pracy reagować i planować spokojnie i racjonalnie. Skoncentruj swoją uwagę na swoich myślach i uczuciach na temat sytuacji. Pamiętaj, że twój umysł będzie chciał „zakręcić się” niespokojnymi myślami, ponieważ jest to nowy szczep wirusowy.

Ale zamiast bać się koronawirusa, dowiedz się jakie są jego objawy, jak ocenić, czy ktoś, z kim się kontaktujesz je przejawia i przygotuj plan zarówno w pracy, jak i w domu. Strony Ministerstwa Zdrowia, Światowej Organizacji Zdrowia i inne renomowane źródła, które nie sensacjonalizują tematu, są dostarczają prawdziwych faktów na temat aktualnej sytuacji związanej z epidemią koronawirusa. Będą również zawierały najbardziej aktualne instrukcje, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w tym wyjątkowym sezonie grypowym i chorobowym.

Źródła:

Światowa Organizacja Zdrowia, <https://www.who.int>
Ministerstwo Zdrowia, <https://www.gov.pl/web/zdrowie>

Autor: Becky Greiner. 

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 201574-032020 OHC