

Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii.



Strach i obawy przed chorobą spowodowaną koronawirusem może być przytłaczający zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, dlatego ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tą sytuacją.

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in. występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi.

Eksperti z amerykańskich Centrów Prewencji i Kontroli Chorób w Atlancie podają następujące sposoby radzenia sobie ze stresem:

- robienie przerw w śledzeniu wiadomości na temat pandemii w mediach, ciągle skupianie się na problemie wzmacnia niepokój. Warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci

mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

- zadbanie o siebie i swoją kondycję oraz dzieci- spożywanie zdrowych, zbilansowanych posiłków, ćwiczenia fizyczne, wysypianie się;

- podejmowanie wspólnie z dziećmi aktywności, które sprawiają przyjemność całej rodzinie;

- utrzymanie dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu - podkreślają eksperci CDC. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.



Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną

płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów.



Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

