

Wybuch epidemii koronawirusa może być dla ludzi stresujący. Każdy reaguje inaczej na stres. To, jak zareagujesz na tego typu sytuacje, może zależeć od:

Twojego pochodzenia

Rzeczy, które  
odróżniają Cię od  
innych ludzi

Społeczności, w  
której funkcjonujesz

## **Bycie obcokrajowcem oznacza obecnie znacznie większą, niż zazwyczaj niepewność. Typowe słabe punkty, lęki i czynniki wywołujące niepokój to:**

- Bariera językowa
- Brak informacji lub korzystanie z informacji o wirusie z innego kraju
- Różnice kulturowe w ekspresji emocjonalnej i mowie ciała
- Trudności w równoważeniu pracy z życiem rodzinnym
- Rozwód / przemoc domowa
- Wniosek o azyl
- Brak zaangażowania społecznego
- Praca w restauracji lub jako opiekun w domach pomocy społecznej
- Niższe dochody, niż pracownicy urodzeni w kraju
- Przechodzenie choroby z dala od domu i rodziny
- Przechodzenie choroby w nieznanym systemie opieki zdrowotnej
- Kraj pochodzenia znajduje się w stanie zagrożenia
- Członkowie rodziny chorują, gdy jesteśmy z dala od domu
- Brak możliwości podróży do kraju pochodzenia z powodu zamknięcia granic lub zawieszenia lotów

## Stres związany z wybuchem choroby zakaźnej może obejmować:

- Obawy o zdrowie własne i swoich bliskich
- Zmiany snu lub nawyków żywieniowych
- Trudności w myśleniu, koncentracji i zapamiętywaniu
- Zwiększone spożycie alkoholu, tytoniu lub innych środków odurzających
- Drażliwość, gniew i pobudzenie
- Nasilenie przewlekłych problemów zdrowotnych. Osoby z istniejącymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi powinny kontynuować leczenie i mieć świadomość nowych lub nasilających się objawów.

## Jak radzić sobie ze stresem:

Rozmowa z kimś, komu ufasz, może poprawić ci humor.

Zdrowy styl życia jest dla Ciebie niezbędny. Obejmuje on zbilansowaną dietę, prawidłowy sen, regularne ćwiczenia oraz komunikację z rodziną i przyjaciółmi online.

**NIE UŻYWAJ** alkoholu, tytoniu ani innych używek i narkotyków w celu poprawy nastroju.

Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie poradzić sobie ze stresem sam, powinieneś skontaktować się z lekarzem, psychologiem lub psychoterapeutą. Zaplanuj z wyprzedzeniem, gdzie szukać pomocy lekarskiej lub psychologicznej, jeśli zajdzie taka konieczność.

Unikaj fałszywych informacji. Powinieneś zebrać odpowiednie informacje, które pomogą ci zrozumieć ryzyko i opracowanie planu działań zapobiegawczych. Potrzebujesz wiarygodnych źródeł. Na przykład, informacje Światowej Organizacji Zdrowia lub innych krajowych i lokalnych agencji zdrowia publicznego są ogólnie uważane za wiarygodne.

Wykorzystaj swoje wcześniejsze doświadczenia w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi i przeciwnościami, aby poradzić sobie z sytuacją wybuchu epidemii.

## Radzenie sobie ze stresem u dzieci i młodzieży

„Przede wszystkim powinniśmy chronić dzieci przed wszystkimi informacjami, których nie mogą jeszcze zrozumieć, a które mogą prowadzić do niepokoju i strachu z powodu niepewności” (UNICEF).

Niektóre typowe zmiany w zachowaniu, na które należy zwracać uwagę:

- Nadmierny płacz lub irytacja u młodszych dzieci
- Powrót do zachowań, z których wyrosły (na przykład wypadki związane z korzystaniem z toalety lub moczenie nocne)
- Nadmierne martwienie się lub smutek
- Niezdrowe nawyki związane ze snem i nawyki żywieniowe
- Drażliwość i zachowania związane z „odreagowaniem” u nastolatków
- Słabe wyniki w szkole lub unikanie nauki
- Trudności z uwagą i koncentracją
- Unikanie aktywności podejmowanych w przeszłości
- Niewyjaśnione bóle głowy lub bóle ciała

Dorośli powinni okazać wsparcie, aby poradzić sobie z reakcjami na stres u dzieci. Na przykład powinni uważnie słuchać zmartwień dzieci i okazywać im więcej miłości i uwagi.

**W nagłych wypadkach dzieci potrzebują więcej miłości i uwagi ze strony dorosłych.** Poświęć im więcej czasu i uwagi niż zwykle.

**Uważnie słuchaj dzieci i rozmawiaj z nimi delikatnie,** aby je uspokoić.

**Skróć czas, jaki Ty i twoje dzieci spędzacie na oglądaniu lub słuchaniu przytłaczających informacji,** co może wam pomóc w zmniejszeniu zmartwienia i lęków.

**Jeśli konieczne jest oddzielenie dzieci od ich rodzin,** np. w szpitalu, aby zmniejszyć ich lęk, upewnij się, że mogą one regularnie komunikować się z rodziną.

**Staraj się przestrzegać typowej dla Was rutyny.** W zmienionym otoczeniu dorośli muszą pomóc dzieciom ustalić codzienną rutynę, w tym także związaną z nauką, lekcjami, zabawą i relaksem.

Powiedz dzieciom, co się dzieje i wyjaśnij sytuację. Jednocześnie naucz dzieci, w sposób dla nich zrozumiały, jak zapobiegać infekcji.

**Bądź wzorem do naśladowania.** Dzieci i młodzież częściowo reagują na podstawie tego, co obserwują u dorosłych. Kiedy rodzice i opiekunowie radzą sobie z COVID-19 spokojnie i pewnie, zapewniają najlepsze wsparcie swoim dzieciom.

## Bibliografia:

„Wytyczne i możliwe działania dla psychologów w Europie związane z koronawirusem” EFPA (Europejska Federacja Stowarzyszeń Psychologów). Marzec 2020.

”Wskazówki Światowej Organizacji Zdrowia dla dzieci dotyczące radzenia sobie ze stresem podczas bezprecedensowego wybuchu koronawirusa w 2019 r.”. Tłumaczenie z chińskiego treści opublikowanych na koncie oficjalnym UNICEF / WHO WeChat

„Coronavirus (COVID-19): co rodzice powinni wiedzieć”. UNICEF. Marzec 2020 r.

„Jak rozmawiać z dzieckiem na temat choroby koronawirusowej 2019 (COVID-19). Wskazówki, które pomogą pocieszyć i chronić dzieci”. UNICEF. Marzec 2020 r.