

## **STRAH – Osnovno čustvo ob epidemiji koronavirusa in njegova (ne)koristnost**

- Strah je normalen odziv na realno nevarno situacijo, **občutijo ga tudi najbolj pogumni med nami**
- Strah je v nevarni situaciji zelo koristno čustvo, **saj nas motivira, da se z njo spopademo** (se npr. držimo osnovnih higienskih ukrepov in samoizolacije), torej, **ne ustrašimo se lastnega strahu in ne obsojamo tistih, ki jih je strah!**
- Strah postane pretiran in nekoristen, ko ga spremljajo **negativne**, bodisi **neresnične**, bodisi **nekoristne misli**, ki jih imenujemo **miselne napake**.
- Najpogostejša miselna napaka, ki se nekaterim v času epidemije vsiljuje v misli je **katastrofiziranje** – pričakovanje najslabšega možnega izida (»Umrli bom«).
- Miselne napake vodijo v **pretiran strah**, ta pa v **paniko**, ki pri ljudeh sproži **neučinkovita vedenja** (pretirana opreznost, kot je nenehno iskanje informacij, neučinkovito preživet čas, abnormno kopičenje hrane, preveč pogovorov o virusu,...).
- Pretiran strah in panika lahko vplivata na **slabšanje našega imunskega sistema**.

### **Kaj narediti s strahom in mislimi, ki ga sprožajo?**

- **Dovolite si občutiti strah**, a določite krajši del dneva (npr. 15 minut), ko se boste ukvarjali s skrbmi, povezanih z koronavirusom.
- **Držite se osnovnih higienskih ukrepov**, izogibajte se druženju, skrbite za zdravo prehrano, telesno aktivnost in zadostno mero spanca; s tem boste morda uspeli vsaj deloma vplivati zmanjšanje strahu.
- **Sprejmite dejstvo, da več kot omenjenega v borbi s koronavirusom ne morete storiti** in skušajte prepoznati katastrofične misli, ki bodo vaš strah samo povečale ter vplivale na vaše razpoloženje in imunski sistem.
- **Izogibajte se branju katastrofičnih zapisov** po elektronskih medijih, ki jih niso zapisali strokovnjaki.
- Če vam katastrofične misli nikakor ne dajo miru, jih poskusite odgnati s **preusmerjanjem pozornosti na prijetne aktivnosti** (npr. učenje nove ročne spretnosti, gledanje dokumentarcev, branje knjig, učenje kuhanja, navezovanje stikov s prijatelji preko socialnih omrežij, ipd.)
- **Organizirajte si čas**: naredite si dnevni urnik, ki bo vključeval obveznosti (delo za šolo) ter sproščujoče aktivnosti
- **Gibanje zmanjšuje tesnobo, zato se gibajte** (telovadite doma, tecite, hodite, kolesarite na prostem, a ne v stiku z drugimi ljudmi)
- **Komunicirajte o tem, kar vas skrbi**. Občutek, da nismo sami in da si svoje skrbi lahko podelimo, pomaga k zniževanju tesnobe.
- **Vadite katero od tehnik sproščanja** (npr. globoko trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening).
- **Če vam ti ukrepi ne pomagajo, nas lahko pokličete v času telefonskih pogovornih ur.**

Zapisal:

Polonca Čas, univ.dipl.psih., spec.klin.psih. in dr. Bernarda Dobnik Renko, univ.dipl.psih., spec.klin.psih.