

**Pentru diminuarea anxietății și a păstrării echilibrului emoțional în perioada răspândirii infecției cu COVID-19, medicul psiholog Yolanda Crețescu **recomandă**:**

### **1. Mențineți-vă calmul și raționalitatea**

În astfel de situații de criză, când incertitudinea este mare sau evoluția lucrurilor este foarte rapidă, stresul, neliniștea și teama sunt trăiri absolut firești. Însă este important să faceți diferența între îngrijorarea sănătoasă, care vă ajută să vă păstrați în zona de prevenție, și îngrijorarea paralizantă, care vă poate duce în zona de risc emoțional. Permiteți-vă timp să observați și să exprimați ceea ce simțiți.

Stabiliți-vă scopuri clare și măsuri realiste de precauție: informarea corectă, respectarea măsurilor de igienă și menținerea în zona de siguranță financiară, spațială, relațională și emoțională.

### **2. Acceptați nesiguranța și ceea ce nu puteți controla**

Panica apare atunci când oamenii supraestimează o amenințare și își subestimează abilitățile de a face față noii situații. Luați măsuri în privința lucrurilor asupra cărora aveți control, precum spălatul frecvent pe mâini, evitarea zonelor aglomerate, respectarea distanței minime între persoane, și evitați ruminarea asupra incertitudinii infectării sau a unui final nefericit. Suntem ceea ce gândim și cu toții funcționăm după o schemă simplă: gând – emoție - comportament.

Gândurile noastre cu privire la iminența pericolului sunt gânduri iraționale, nesuținute în plan real, însă emoțiile asociate acestor gânduri sunt reale și generează comportamente de anxietate care supun organismul la un stres continuu, cu repercursiuni asupra sistemului imunitar.

### **3. Păstrați o rutină zilnică, atât cât este posibil**

Satisfacerea nevoilor de bază, chiar și în această perioadă, poate avea un impact pozitiv asupra stării emoționale. Încercați să păstrați o alimentație echilibrată, să practicați exerciții fizice, să aveți un somn odihnitor și să rămâneți conectați cu prietenii, familia și lucrurile care vă plac.

Pentru a preveni acapararea și alimentarea inutilă cu îngrijorări, concentrați-vă atenția pe găsirea și exploatarea unor beneficii generate de situație. Diminuarea activității sociale sau laborale poate însemna o oportunitate pentru a petrece mai mult timp cu familia sau pentru a face lucruri importante pentru propria persoană. Atenția rămâne astfel focusată pe voi, mintea ia decizii corecte și emoțiile stau într-un balans sănătos.

### **4. Moderați expunerea la avalanșa mediatică**

Păstrarea conectării cu autoritățile și cu media este utilă, atâta timp cât nu vă lăsați acaparați de furtuna mediatică și luați în calcul doar informațiile verificate prin surse oficiale.

Bombardarea permanentă cu informații, schimbarea ritmului de somn, lipsa controlului asupra gândurilor și a perspectivei pozitive, precum și lipsa evaluării realiste a situației pot duce la un nivel ridicat de oboseală mentală, fizică și emoțională. Astfel, ca reacție de adaptare la acești stimuli de stres, mintea și corpul reacționează și apare predispoziția la atacuri de panică.

Sursa: <https://www.hotnews.ro/stiri-coronavirus-23719178-coronavirus-linie-telefonica-gratuita-pentru-romanii-care-sufer-a-anxietate-sau-atacuri-panica-cine-sunt-persoanele-cele-mai-predispu-se-potrivit-psi-hologilor.htm>