

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

W czasie pandemii dużo zależy od bycia razem

W czasie pandemii wciąż stykamy się z wieloma wyzwaniami, dużo jednak zależy od bycia razem, nawet zdalnie, jeśli fizycznie jesteśmy od siebie daleko. Rozmowa ma moc

uzdrawiająca - przekonuje psychiatra dr Tomasz Szafrąński.

W czasie pandemii często wymagana jest praca zdalna, jeśli jest oczywiście możliwa; musimy też ograniczać kontakty bezpośrednie z innymi osobami, zarówno znajomymi, jak i najbliższymi krewnymi. Negatywnie wpływa to na nasze samopoczucie i pogarsza zdrowie psychiczne.

Dr Tomasz Szafrąński z Wolskiego Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie oraz Kliniki Psychiatrii Wydziału Medycznego Uczelni Łazarskiego w Warszawie podczas webinarium dla dziennikarzy doradzał, jak sobie radzić w tak trudnej sytuacji.

„Na odczuwanie lęku bardziej narażone są dzieci i osoby starsze, ludzie z chorobami somatycznymi i zaburzeniami psychicznymi, jak również osoby uzależnione od używek, np. od alkoholu. Dotyczy to również osób, które z powodu wykonywanej pracy częściej mają kontakt z ludźmi zakażonymi i chorymi, przede wszystkim pracownicy służby zdrowia, policji i innych służb społecznych” – zwraca uwagę specjalista. Jego zdaniem aż połowa z tych osób doświadcza lęku, depresji i zaburzeń snu.

Jak sobie radzić? Według specjalisty, trzeba postarać się o to, by wzmocnić naszą odporność na nadmierny stres. Picie alkoholu nie jest korzystne, choć jego spożycie się zwiększyło. Lepiej zadbać o stały rytm dobowy, regularne pory kładzenia się spać i wstawania. Poza alkoholem należy unikać zbyt częstego spożycia kofeiny i innych stymulantów. Należy też ograniczyć narażenie na niebieski światła ekranów w drugiej połowie dnia, choć jest to trudne do spełnienia.

Bardzo ważna jest aktywność fizyczna we wszelkiej postaci. W domu warto się gimnastykować, na przykład codziennie rano przed rozpoczęciem pracy. Do pracy zdalnej trzeba się przygotować, czyli odpowiednio ubrać, nie wolno siedzieć cały dzień w piżamie albo pracować w łóżku. Musi to być inne miejsce, jeśli to możliwe najlepiej w innym pomieszczeniu.

Warto też ćwiczyć na zewnątrz, oczywiście przy zachowaniu dystansu. Trzeba również dbać o dietę, o zbilansowane odżywianie się. Pomocne są techniki relaksacyjne, pomaga na przykład głębokie oddychanie i kontynuowanie tych aktywności, które zawsze lubiliśmy.

„Nie wolno poddawać się negatywnym myślom, szczególnie takim, że czeka nas katastrofa. Należy też stronić od myślenia o tym, co będzie, lepiej się skupić na wykonywanej czynności. Każdego dnia warto poszukiwać jakiegoś nowego pomysłu i zastanawiać się, jak go wykorzystać. Najlepiej wyznaczać sobie małe cele do osiągnięcia. A także ćwiczyć pozytywne myślenia, że uda się nam przez to wszystko przejść. Pomocne jest zapisywanie pozytywnych wydarzeń w minionym tygodniu lub takich, za które możemy być wdzięczni” – sugeruje dr Tomasz Szafrąński.

Uważa, że dobrze jest ograniczyć dopływ informacji na temat pandemii. To pomaga - przekonuje. I apeluje, by nie zaglądać ciągle do internetu i telewizji - lepiej jest robić to tylko raz dziennie. Im więcej informacji o tym ilu jest chorych i zgonów oraz ile pozostało jeszcze wolnych respiratorów, tym bardziej narażamy się na przeżywanie lęku - wskazuje.

Mimo oddalenia bardzo ważne jest wirtualne bycie razem. Na odległość można razem wykonywać wiele czynności. Przed ekranem komputera można na przykład razem ćwiczyć, rozmawiać, odbywać praktyki religijne i utrzymywać kontakt z osobami bliskimi.

„Trzeba przede wszystkim rozmawiać o tym, co się dzieje, jak się czujemy, bo nie należy wstydzić się mówić o tym, co przeżywam, nawet z przełożonymi. Z dziećmi należy rozmawiać o tym, czy coś je niepokoi. Jeśli tak, to należy je uspokoić, że przeżywanie lęku jest czymś naturalnym. Pamiętajmy, rozmowa jest uzdrawiająca” – przekonuje dr Tomasz Szafrąński.

Niepokojące jest nadmierne zamartwianie się, ciągle czuwanie oraz takie objawy somatyczne jak kołatanie serca i drżenie rąk. Sygnałem wypalenia psychicznego jest nadmierny smutek, przygnębienie i zubożeniu, apatia, łatwe irytowanie się, wpadanie we frustracje oraz obwinianie innych osób, a także zaniedbywanie higieny i wyglądu.

Kiedy warto zwrócić się po pomoc do psychiatry? Głównie wtedy, gdy wszystkim te objawy się nasilą i upośledzają nasze codzienne funkcjonowanie. Niepokojące są wszelkie myśli rezygnacyjne, szczególnie takie, że nie warto żyć. Wtedy trzeba skonsultować z lekarzem.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30175.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgaę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy