

## Znižajmo stres, premagajmo bolezen

Novi koronavirus je postal del našega življenja, vse bolj je prisoten tudi pri nas. Ukrepi v boju proti virusu se stopnjujejo, stopnjuje se število okuženih. Bolezen, ki je bila sprva oddaljena od nas, imaginarna, prisotna le na drugem koncu sveta, je kar nenadoma postala del našega vsakdana. Kakšni so naši občutki? Zanikanje, nelagodje, izguba občutka varnosti, izguba običajne rutine, pa vse do občutkov strahu, celo panike pred neznanim napadalcem.

**Strah v našem telesu sproži stresni odziv.** Stres je v nekaterih situacijah motivator, ki nam pomaga k hitremu odzivanju. V drugih situacijah pa nas zavre in povzroči vrsto neugodnih reakcij v telesu.

### Ena od njih je tudi negativni vpliv stresa na imunski sistem:

Kadar smo pod stresom, telo proizvaja večje količine hormona **kortizola**. Ob kratkotrajnem stresu kortizol poveča odziv našega imunskega sistema in omeji vnetje. Kadar pa stres traja dlje časa, se zaradi dolgotrajne izpostavljenosti kortizolu vzpostavi kronično vnetno stanje v organizmu.

Stres tudi zmanjša nivo **limfocitov** v telesu, to je belih krvnih celic, ki se borijo proti vnetjem. Znižani nivo limfocitov pomeni znižano obrambo proti virusom.

Kronično visoka raven stresa lahko povzroči **depresivna in anksiozna stanja**.

Na daljši rok lahko visok nivo vnetnih reakcij v telesu vodi v pretirano delujoč in preutrujen imunski sistem, ki nas ne more ustrezno zaščititi.

V sedanjem času soočanja s prisotnostjo novega virusa je zato naša pomembna naloga, da **ohranjamo nivo stresnih hormonov v normalnih mejah in s tem vzdržujemo optimalno delujoč imunski sistem**. Dovolimo si občutiti tesnobo, vendar jo z nekaterimi strategijami ohranimo v zmernih okvirih.

## Pri premagovanju stresa nam pomagajo:

- Redna gibalna aktivnost, dovolj spanja, izogibanje alkoholu
- Vsakodnevno varno in časovno omejeno izpostavljanje soncu z namenom povečanja nivoja D vitamina v telesu
- Polnovredna prehrana, bogata z vitamini in minerali
- V času nevarnosti izpostavljanja virusu lahko imunski sistem ojačamo z ustreznimi prehranskimi dodatki
- Izvajanje prijetnih aktivnosti v okviru trenutnih možnosti (branje, hobiji, gledanje sproščujočih filmov, poslušanje glasbe,...)
- Razbremenitev naših negativnih misli in skrbi v pogovoru z bližnjimi
- Časovno omejeno miselno ukvarjanje z vsebinami, ki sprožijo stresni odziv
- Aktivno usmerjanje misli in pogovorov na prijetne teme, ki nas sprostijo
- Vsaj eno uro pred spanjem svoj čas posvetimo le prijetnim vsebinam
- Izvajanje aktivnosti, ki zmanjšujejo kratkoročni in dolgoročni vpliv stresa: učinkovite so meditacija, joga, masaža, sproščujoče dihanje, avtogeni trening, čuječnost,...
- V obdobju povečane tesnobe ali motenj spanja v povezavi s tesnobo lahko uporabimo rastlinske pripravke, ki tesnobo znižujejo (npr. baldrijan)

Tako bomo v optimalni pripravljenosti, če se bomo morali soočiti z novim virusom.

## Kako ravnati, če zbolimo?

Kljub našemu zanikanju in upanju, da se nas bolezen ne bo dotaknila, obstaja verjetnost, da tudi sami zbolimo. Kako se na to pripraviti, kakšni so ukrepi, da bomo situacijo obvladali? Morda je misel na bolezen nepredstavljliva, vendar nam pravočasna priprava na situacijo lahko olajša potek neprijetnega obdobja.

V primeru bolezn je zelo pomembna naša reakcija. **Ne smemo se prepustiti pretiranemu strahu**, saj se bo tako naš imunski sistem težje spoprijel z boleznijo. Negativne misli, panika, razmišljanja o najhujših možnih scenarijih nas v boju z virusom samo ovirajo. Kaj nam lahko pomaga?

## Na morebitno bolezen se pripravimo:

- Dogovorimo se vnaprej, kdo nam bo v primeru bolezni stal ob strani, kdo in na kakšen način bo varoval otroke, nas na varen način oskrboval s hrano in zdravili (člani družine, sosedi, znanci).
- Za obdobje bolezni si pripravimo manjšo zalogo hrane in ustreznih zdravil po navodilih zdravnikov.
- Ravnajmo se po navodilih zdravstvenih delavcev glede iskanja zdravniške pomoči.
- Predvsem je pomembno, da nas ob pojavu bolezni ne zajame panika in pretiran strah. Pomagamo si lahko z usmerjanjem na pozitivne misli, kot na primer: »nisem v rizični skupini; imam dober imunski sistem; statistika kaže, da v 80 % primerov bolezen poteka v blagi obliki; tudi to bolezen bom premagal/a, kot sem vse doslej,«...
- Ostanimo čimbolj mirni, kolikor je možno in pustimo telesu, da opravi z boleznijo po svojih najboljših močeh.
- Ko smo bolni, se težko osredotočamo na tehnike sproščanja, razen v primeru blage oblike bolezni. Kljub temu nam lahko koristijo mirna glasba, najljubši priboljški, če imamo apetit, mirno in prijetno okolje.
- V pomoč nam je pozornost in podpora s strani bližnjih. V večini primerov bolezni je nujna izolacija, da ne ogrozimo z okužbo ostalih, vendar lahko ohranimo povezanost in komunikacijo preko telefona, elektronskih sporočil, družabnih medijev. Veliko lažje se je spopadati s stresnimi okoliščinami, kadar vemo, da v tej situaciji nismo sami, da imamo podporo družinskih članov in prijateljev.
- In ko bolezen premagamo, ne pozabimo na vse, ki so nam stali ob strani v času bolezni. Vrnimo jim podporo in ljubezen, pomagajmo tudi mi drugim v težkih trenutkih!

Na ta način bo posebna preizkušnja, ki jo prinaša novi virus, imela pozitivno plat, podprla bo pomembno dimenzijo v družbi: povezala bo ljudi med seboj ter namesto egoizma in osredotočenosti predvsem nase spodbudila **medsebojno pomoč in kvalitetnejše odnose**.

## Otroci in bolezen:

Kako se odzvati, če zboli naš otrok? Kadar smo starši zaskrbljeni, to močno občutijo tudi otroci. Starši otrokom predstavljamo varnost, ljubezen, oporo. Tudi kadar starši o svojih skrbah z otroki ne spregovorimo, otroci zaradi svoje senzibilnosti in uglašenosti na počutje svojih staršev potencirano občutijo naš strah in tesnobo, hkrati pa se zaradi še manj zrelih obrambnih mehanizmov težje soočajo s stresom. Zato je zelo pomembno, da **se starši vpričo otrok ne prepustimo negativnim čustvom in ostanemo mirni.**

V pomoč so nam lahko načini premagovanja stresa, ki smo jih našli. Pomembno je tudi ohraniti pozitivno naravnano mišljenje. Pozitivne misli staršev v primeru bolezni otroka so lahko: »na srečo otroci niso v rizični skupini in niso življenjsko ogroženi; bolezen bo pri otroku potekala v blagi obliki; veliko bolezni smo skupaj z otrokom že premagali, tudi to bomo,...«.

## Strategije ravnanja z otroki:

- Otrokom njihovi starosti primerno obrazložimo, kakšna je ta bolezen in kako se ji s previdnostnimi ukrepi lahko izognemo.
- Otroku razložimo, da včasih zbolijo tudi otroci, vendar nimajo hudih težav in bolezen premagajo.
- V primeru bolezni otroku stojimo ob strani, ga ljubeče negujemo, mu zagotovimo, da bo slabo počutje kmalu minilo.
- V primeru bolezni starša otroka pomirimo, mu zagotovimo, da oče/mama potrebuje počitek, vendar bo po določenem času spet vse v redu.
- Kadar zboli eden od staršev, naj za otroka skrbi oseba, ki ji le-ta zaupa.
- Svojega strahu v dani situaciji ne predajamo otrokom, ampak sebi pomagamo s strategijami premagovanja stresa, otrokom pa nudimo varnost in trdnost v okolju, ki je trenutno kaotično in polno sprememb.
- Pomembno je, da informacij otroku ne prikrivamo, hkrati pa mu jih podajamo na način, ki ga je zmožen glede na svojo starost razumeti. Tako bomo zadostili njegovi radovednosti in ga hkrati pomirili.

## Tudi epidemija bo minila

Za zmanjšanje stresnega odziva je pomembno zavedanje, da se bo epidemija in z njo krizna situacija po nekem obdobju končala. **Veliko lažje in z manj posledic prenesemo stres, kadar ima omejeno trajanje.** Največji sovražnik našega telesa je prolongiran stres z občutki brezizhodnosti in pomanjkanja kontrole nad situacijo.

Kljub temu, da je v primeru nove bolezni občutek lastne kontrole dejansko znižan, si s pozitivno usmerjenim mišljenjem in ostalimi navedenimi strategijami pomagajmo pri vzpostavitvi zavedanja, da situacijo po naših najboljših močeh obvladujemo in je njen **optimalen izid, kolikor je to možno, tudi v naših rokah.**

Pripravila: Natalija Baumgartner, univ. dipl. psih, spec. klin. psih.