**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 obsojajmo 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 (»Umrl 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 tesnobnosti.
* Vadite katero od tehnik sproščanja (npr. globoko trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening).

Zapisali:

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