



Każdego roku motyw przewodni Światowego Dnia Zdrowia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego na świecie.

**W tym roku hasło Światowego Dnia Zdrowia to - Ratujmy życie! Bezpieczne szpitale w czasie katastrof! Powszechne ubezpieczenie zdrowotne!**

Obecna sytuacja epidemiologiczna podkreśla istotne znaczenie służby zdrowia, dostępu do leczenia, a przede wszystkim podkreśla rolę personelu medycznego w czasie pandemii. Obecna sytuacja znacząco wpływa na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Od kilku miesięcy egzystujemy w emocjonalnej burzy, która ma zupełnie inny przebieg i charakter od wcześniejszych naszych doświadczeń. Nasze organizmy i umysły nie są przyzwyczajone do uczucia przedłużającego się stanu niepewności i napięcia wywołanego lękiem nie tylko o zdrowie, ale także o przyszłość i cały świat. Do tej pory żyliśmy w bezpiecznej rzeczywistości, korzystając z życia i ciesząc się dobrobytem. Pojęcie klęski żywiołowej czy zagrożenia zdrowia i życia zupełnie nas nie dotyczyły; zarezerwowane były dla innego, dalekiego świata.



Początkowo mieliśmy okazję obserwować występujący u ludzi strach i lęk przed zakażeniem, utratą zdrowia, a nawet życia. Wywołało to bardzo pierwotne uczucie zagrożenia, których, jako społeczeństwo, dawno nie doświadczaliśmy na taką skalę i w takiej intensywności. Przedłużający się stan niepewności o przyszłość, lęk przed utratą pracy i stabilizacji ekonomicznej wywołuje permanentny brak poczucia bezpieczeństwa. To najgorsze i najtrudniejsze w psychologicznego punktu widzenia emocje.

W sytuacji, kiedy brakuje rzetelnych informacji, wiedzy i odpowiedniego doświadczenia, dla umysłu sytuacja wymyka się spod kontroli, a człowiek traci poczucie wpływu. Brak wsparcia, dezinformacja pogłębiają poczucie zagrożenia. Zamiast działania, pojawia się paraliżujący strach i zniechęcenie, a później stres, który staje się permanentny, a jego skutki dla psychiki mogą być poważne.

Taki scenariusz pojawia się przy obniżonej odporności psychicznej, lecz w obecnej sytuacji można założyć, że dotyczy to większości ludzi. Poza ekonomią, gospodarką, zdrowiem fizycznym, także zdrowie psychiczne będzie jednym z obszarów najbardziej dotkniętych skutkami pandemii.



### **Kilka zasad, które pomogą zadbać o własne zdrowie psychiczne.**

Ważne jest, aby zachować równowagę w ilości przyjmowanych informacji dotyczących pandemii; najlepiej korzystać z tego samego, wiarygodnego źródła i nie poszukiwać sensacji.

Warto zadbać o codzienną rutynę i ustalić plan codziennych zajęć. Obok obowiązków służbowych trzeba ująć z nim czas na ćwiczenia fizyczne, odpoczynek i własne przyjemności.

Dbać o właściwą ilość snu, dietę i uważać na spożycie alkoholu.

Dbać o kontakty uważając przy tym na czas spędzony przed ekranem.

Internet i media społecznościowe w dzisiejszych czasach odgrywają kluczową rolę w podtrzymywaniu kontaktów społecznych a nawet w normalnym funkcjonowaniu w środowisku pracy i społecznym. Niestety, widzimy tu także spore zagrożenie dla psychiki, szczególnie młodych osób. Obecna sytuacja może sprzyjać pogłębianiu się uzależnień od mediów społecznościowych, łączności z Internetem i goniwieniu za aktualnościami.

Nowe realia życia w dobie pandemii niosą zagrożenia dla samopoczucia i zdrowia psychicznego. Nowością jest praca czy nauka w domu, zagrożenie utraty pracy lub przymus tymczasowego bezrobocia, ograniczone kontakty przyjaciółmi i współpracownikami, a nawet członkami rodziny. Cierpi poczucie wolności, niezależności i wpływu na sytuację.

Ogromnie ważne jest abyśmy zdawali sobie sprawę z tego, jak wielkie obciążenie dla psychiki niesie ze sobą zaistniała sytuacja. Nie ukrywajmy w sobie naszych obaw, mówimy otwarcie o uczuciach, które się pojawiają. Rozmowa z bliską osobą pozwoli zapanować i ukierunkować nasze emocje tak, żeby nie wzięły góry nad rozsądkiem.

**Aby przedłużający się stres nie odcisnął niekorzystnego piętna na psychice i nie przyniósł trudno odwracalnych zmian w sposobie myślenia, nie poddawajmy się mu biernie.**

**Przed nami, całym społeczeństwem i każdym z osobna, ogromne i odpowiedzialne zadanie zidentyfikowania swoich emocji i zrozumienia ich.**



*„Choć zdrowie nie jest  
na pewno wszystkim,  
to bez zdrowia wszystko jest niczym”*

*Arthur Schopenhauer*

Katarzyna Ziętara