

## Zamiast alkoholu. Jak radzić sobie ze stresem w czasie epidemii?

Ponad połowa badanych w okresie pandemii doświadcza natężonego stresu i pogorszenia stanu zdrowia psychicznego – wynika z raportu z pierwszej części badań „Życie w dobie pandemii” autorstwa zespołu prof. Jana Chodkiewicza z Uniwersytetu Łódzkiego. Choć badania nie są reprezentatywne (zostały przeprowadzone w internecie), nie ulega wątpliwości, że sytuacja jest niepokojąca.

- Koronawirus dotyczy nie tylko ludzi zakażonych, ale także tych osób, których zdrowie psychiczne uległo pogorszeniu w związku z pandemią. Mogą one np. częściej sięgać po alkohol lub dopuszczać się przemocy domowej – podkreśla Katarzyna Łukowska, p.o. Dyrektor Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

### Lekarstwo na stres?

Dorota drży o życie mamy, której nie może odwiedzać – na dwa tygodnie przed wybuchem epidemii seniorka zakończyła chemioterapię i jest w grupie osób najbardziej zagrożonych zakażeniem. Grzegorz, recepcjonista, stracił pracę w drugim tygodniu po zamknięciu hoteli. Krzysztof próbuje uratować swoją działalność gospodarczą, ale kolejne telefony od klientów odwołujących zlecenia kompletnie wytrącają go z równowagi. Dorotę, Grzegorza i Krzysztofa łączy nie tylko to, że żyją w stanie ogromnego napięcia, ale też sposób, w jaki sobie próbują z nim poradzić. – Kiedy na koniec dnia telefon przestaje dzwonić, a żona i córka już śpią, otwieram butelkę czegoś mocnego. Dopiero po kilku drinkach czuję, że stres mi odpuszcza i dzięki temu mogę zasnąć – przyznaje Krzysztof.

Jak podkreśla Katarzyna Łukowska, p.o. Dyrektor PARPA obecna sytuacja sprzyja zwiększonemu spożyciu alkoholu. – Do sięgania po niego skłania przedłużająca się sytuacja wysokiego poziomu napięcia powodowanego lękiem o zdrowie i życie własne i swoich bliskich, niepokojem o pracę, zarobki – a tym samym zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych – podkreśla. Źródłem stresu jest także izolacja związana z ograniczeniem kontaktów z ludźmi i poczucia wolności. Nasze utrwalone schematy funkcjonowania, nawyki i rytuały zostały zburzone.

### Alkohol to depresant

Niestety, poczucie ulgi i poprawy nastroju, o jakim opowiada Krzysztof w odniesieniu do alkoholu, jest tylko krótkotrwałe. Rzadko mówi się o tym, że alkohol jest tak naprawdę depresantem. Tylko w pierwszej fazie po wypiciu działa pobudzająco. Czujemy się ożywieni i rozluźnieni, czasem wręcz w euforii. Później daje o sobie znać działanie tłumiące, przejawiające się znużeniem i spowolnieniem. Nadużywanie alkoholu prowadzi do obniżenia nastroju, stanów lękowych, depresji i innych zaburzeń psychicznych. Właśnie dlatego nie można traktować picia jako sposobu na radzenie sobie ze stresem, który w czasie epidemii towarzyszy większości z nas.

Jak w zdrowy sposób zredukować napięcie? WHO namawia na to, by pomimo izolacji nie zapominać o aktywności fizycznej. Nie pójdziemy na fitness ani na siłownię na świeżym powietrzu, ale proste ćwiczenia z wirtualnym instruktorem możemy wykonać w domu, np. w rodzaju przysiadów czy tzw. brzusków.

Nie należy zaniedbywać relacji z innymi ludźmi – wykorzystajmy czas w domu na zabawę z dziećmi, wspólne oglądanie filmów (postawmy na komedie!). Umówmy się na wideorozmowę z przyjaciółmi, jeśli czujemy się przytłoczeni problemami i nie radzimy sobie z niepokojem. Rozmowa uświadomi nam, że nie jesteśmy z tym problemem sami – stres towarzyszy teraz bardzo wielu ludziom; ważne, by umiejętnie zredukować napięcie. Wielu pomagają joga i techniki relaksacyjne, dla innych

niezbędne będzie profesjonalne wsparcie. Można je otrzymać m.in. na infolinii prowadzonej przez Fundację Vis Salutis, świadczącą telefoniczną pomoc psychologiczną dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 (tel. 888 960 980, 888 900 980, codziennie w godzinach 10:00-18:00).

Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych