

## **Lęk i ataki paniki podczas COVID-19**

Żyjąc w warunkach pandemii, która w nieproporcjonalny sposób dotknęła społeczności czarnych, latynoskich, rdzennych i o niskich dochodach, Nowojorczycy mogą po raz pierwszy doświadczyć lęku lub ataków paniki. Długotrwałe skutki niesprawiedliwości rasowej i nierówności w naszym mieście, izolacja wraz z utratą pracy, choroby, śmierć bliskich i członków społeczności oraz inne czynniki stresogenne mogą również powodować nowe lub powracające objawy lęku lub paniki. Niniejszy dokument zawiera wskazówki na temat tego, czym są lęki i napady paniki, jak radzić sobie z objawami i pomagać innym oraz czym różnią się one od objawów COVID-19.

Doświadczenia związane z lękiem i paniką mogą przybierać różne formy u poszczególnych osób, jak również w różnych grupach rasowych, etnicznych, kulturowych czy regionalnych. Niektórzy z nas mogą odczuwać lęk i opisywać głównie objawy fizyczne, takie jak duszność lub szybkie bicie serca, podczas gdy inni mogą opisywać głównie reakcje emocjonalne, takie jak niepokój lub strach. Niektórzy mogą wahać się, czy szukać pomocy u pracowników służby zdrowia i w instytucjach, które w przeszłości dyskryminowały i uciskały kolorowe społeczności poprzez szkodliwe praktyki i polityki, co w przypadku niektórych z nich miejsce również dzisiaj. Niektórzy mogą również nie chcieć szukać opieki ze względu na obawy przed zakażeniem COVID-19 w zakładzie opieki zdrowotnej.

### **Czym jest lęk?**

Lęk może być odczuwany jako uczucie zdenerwowania, strachu, napięcia, emocjonalnego dystansu, zmartwienia lub obawy, że za chwilę stanie się coś złego. Może on również wywoływać objawy fizyczne, takie jak duszność, szybkie bicie serca, pocenie się, zimne dłonie, drżenie, problemy z koncentracją i trudności z zasypianiem. Należy pamiętać, że lęk jest także doświadczany i opisywany w unikalny sposób w różnych kulturach i może być nazywany inaczej. Reakcje na stresujące wydarzenia są normalnym ludzkim doznaniem. Wyjątkowo stresujące sytuacje, w tym obecna epidemia COVID-19, mogą prowadzić do silnych uczuć lęku, co może wywoływać stres i uniemożliwiać normalne funkcjonowanie.

### **Czym są napady paniki?**

Napady paniki to nagły wzrost lęku, któremu towarzyszą intensywne objawy fizyczne, takie jak przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, trudności w oddychaniu lub duszności, zawroty głowy lub uczucie oszołomienia, nudności lub ból brzucha. Wiele osób, które doświadczają ataków paniki, zgłasza, że mogą czuć się tak, jakby miały umrzeć, nawet jeśli nie grozi im żadne bezpośrednie niebezpieczeństwo. Ataki paniki mogą mieć znaną przyczynę (oczekiwane) lub mogą się pojawić nagle, bez żadnego ostrzeżenia, a czasami nie mieć żadnej wyraźnej przyczyny (niespodziewane).

### **Czy duszność, którą odczuwam to niepokój, atak paniki, czy COVID-19?**

Duszność jest częstym objawem związanym z lękiem, napadami paniki i COVID-19, a także innymi schorzeniami. Aby stwierdzić na czym polega różnica, zadaj sobie pytanie:

- **Czy odczuwałem(-am) podobne objawy w przeszłości?** Jeśli w przeszłości odczuwałeś(-aś) lęk, innego rodzaju strach, a zwłaszcza jeśli miałeś(-aś) napady paniki, możliwe, że właśnie tego doświadczasz.
- **Czy moje objawy poprawiają się w ciągu 10 do 15 minut?** Napady paniki zwykle osiągają szczytowe nasilenie po około 10 minutach, po czym objawy zaczynają ustępować. Duszność wywołana przez COVID-19 prawdopodobnie nie poprawi się w krótkim czasie.
- **Czy po zastosowaniu technik relaksacyjnych następuje łagodzenie objawów?** Techniki relaksacyjne, takie jak wolne oddychanie lub praktykowanie medytacji, albo inne czynności, które mogą pomóc uspokoić się wpływają pozytywnie na ataki lęku i paniki. Duszność wywołana przez COVID-19 najprawdopodobniej nie ulegnie poprawie w wyniku zastosowania technik relaksacyjnych.
- **Czy oprócz innych objawów, takich jak gorączka, kaszel lub ból gardła, mam również duszności?** Jeśli tak, istnieje możliwość, że są to objawy COVID-19. Osoby z COVID-19 na ogół mają dodatkowe objawy - takie jak kaszel, gorączka, dreszcze, bóle mięśni, ból gardła, wcześniej nie odczuwana utrata smaku lub zapachu lub objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak biegunka, mdłości i wymioty. Dodatkowe informacje podano na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

### **Jak radzić sobie z lękiem i napadami paniki?**

#### **Pozostań w kontakcie z innymi**

- Rozmawiaj codziennie z przyjaciółmi, rodziną, członkami społeczności i innymi osobami oferującymi wsparcie przez telefon, czat wideo, tekst lub e-mail.
- Pomagaj innym kontaktując się z nimi przez telefon, czat wideo, tekst lub e-mail. To przynosi korzyści zarówno Tobie, jak i osobie, której pomagasz.

#### **Stosuj techniki relaksacyjne**

- Oddychaj powoli i głęboko. Wdychaj powietrze przez nos i wydechaj przez usta. Zauważ, jak brzuch rozszerza się na wdechu i kurczy przy wydechu. Powtórz.
- Praktykuj rozwagę (bycie świadomym i obecnym). Ugruntuj się w teraźniejszości, zwracając uwagę na swoje obecne otoczenie. Poświęć czas na zauważenie pięciu rzeczy, poczucie czterech rzeczy, usłyszenie trzech rzeczy, poczucie węchem dwóch rzeczy i posmakowanie jednej rzeczy.
- Zrób coś co cię odpręży, np. wykąp się w ciepłej wodzie lub weź prysznic, odpocznij w cichym pokoju, wyjdź na spacer, porozmawiaj z bliskimi lub posłuchaj swojej ulubionej muzyki.

#### **Skoncentruj się na rzeczach, które jesteś w stanie kontrolować**

- Zostań w domu jeśli nie musisz wychodzić na zewnątrz, nawet jeśli nie czujesz się chory(-a). Przebywając na zewnątrz noś okrycie twarzy. Zachowaj fizyczną odległość co najmniej 6 stóp pomiędzy sobą i innymi osobami spoza swego gospodarstwa domowego. Myj często ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Nie dotykaj twarzy nieumytymi rękami. Dodatkowe informacje o tym, jak można zapobiec rozprzestrzenianiu się COVID-19 podano na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

- Ogranicz czas poświęcany na oglądanie i czytanie wiadomości dotyczących COVID-19. Postępuj zgodnie z informacjami pochodzącymi z wiarygodnych źródeł informacji, takich jak [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) lub [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Na ile to możliwe, stwórz i utrzymuj codzienną rutynę, która obejmuje ruch lub ćwiczenia, utrzymanie nawodnienia, spożywanie zdrowej żywności i wystarczająco dużo snu.

### **Jak można pomóc komuś, kto ma napad paniki?**

- **Zachowaj spokój.** Jeśli zachowasz spokój, zrozumienie i brak osądu, może to pomóc zmniejszyć atak paniki tej osoby.
- **Poproś ją o zachowanie spokoju.** Ludzie czasami wiedzą, co pomaga im się uspokoić i zrelaksować, więc zacznij od zapytania, czy osoba, której pomagasz wie co może jej pomóc. Jeśli nie, patrz poniżej.
- **Pomóż osobie doświadczającej napadu skoncentrować się na oddychaniu.** Jeśli to możliwe, usiądź w cichym miejscu i zaproś taką osobę do przyłączenia się do Ciebie i razem wolno, głęboko oddychajcie przez kilka minut.
- **Wykonaj jakieś ćwiczenie fizyczne.** Razem podnoście do góry i opuszczajcie ręce lub podnoście do góry nogi i tupcie stopami. Nawet niewielkie ruchy mogą pomóc rozładować stres w organizmie.
- **Odwróć uwagę.** Poproś taką osobę, aby wymieniła pięć rzeczy, które widzi lub słyszy wokół siebie, lub poproś o to, aby opisała co się jej podoba.
- **Zachęcaj do szukania pomocy.** Czasami, gdy panika ustępuje, ludzie czują się zażenowani. Zapewnij, że lęk jest naturalną reakcją na stres, i zachęcaj do szukania pomocy:
  - NYC Well to bezpłatna i poufna usługa wsparcia zdrowia psychicznego dostępna 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Pracownicy NYC Well mogą zapewnić krótkie porady i skierowania do opieki w ponad 200 językach. Aby uzyskać pomoc, dzwoń pod numer 888-692-9355, [porozmawiaj na czacie](#), lub odwiedź „[App Library](#)” (Biblioteka aplikacji) aby znaleźć aplikacje i narzędzia internetowe, które pomogą w dbaniu o zdrowie i samopoczucie emocjonalne w domu.

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 8.26.20**