

11 maja 2020

Wsparcie psychologiczne - broszura informacyjna

KOMUNIKAT

#KORONAWIRUS

Zakaźna choroba pochodzi z Chin, ale pierwsze wiadomości o jej grozie przyjmowano w Europie ze sceptycyzmem lub lekceważeniem, jednak kiedy coraz liczniejsze przypadki mnożyły się w Europie nasza perspektywa stopniowo się zmieniała, im bliżej był wirus tym bardziej się nim interesowaliśmy, część z nas zaczęła uznawać istnienie realnego niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia.

Z pewnością przełomowym momentem było wprowadzenie stanu epidemii w Polsce wraz ze wszystkimi towarzyszącymi mu skutkami. Do najbardziej dotkliwych reperkusji należało wprowadzenie zasad izolacji społecznej i wypływający z nich nakaz pozostawania w domach, zatrzymanie funkcjonowania wielu miejsc pracy, zawieszenie działalności szkół, przedszkoli i żłobków. Nietrudno się domyślić, że sytuacja zawierająca takie elementy będzie w znaczący sposób wpływała na funkcjonowanie ludzi w różnych obszarach: fizycznym, psychicznym, społecznym i ekonomicznym; co więcej będzie to funkcjonowanie zmieniała w istotny sposób.

I do tej zmiany każdy z nas w jakimś stopniu musi się dostosować. Jednak im więcej zmian, im krótszy czas na przystosowanie, tym większe ryzyko, że proces adaptacji będzie powiązany z doświadczeniem kryzysu psychologicznego. Kryzys psychologiczny rozumiemy tu jako załamanie systemów odporności psychologicznej i istnienie deficytów w zasobach osobistych służących radzeniu sobie z nową sytuacją.

Kryzys – o co właściwie chodzi?

Obszary, które w dobie pandemii będą obarczone dużym ryzykiem kryzysu to:

- lęk o zdrowie i życie swoje i swoich bliskich;
- izolacja społeczna;
- przeżycie lub obawa przeżycia kryzysu ekonomicznego;
- utrata dotychczasowego stylu życia;
- niepewność jutra.

Wspólny mianownik dla wymienionych obszarów to niemożność określenia czasu trwania tej sytuacji oraz jej rozwoju co wpływa na jej nieprzewidywalność i staje się tym samym źródłem frustracji, poczucia niepewności i bezradności.

Z punktu widzenia psychologii przeżywanie bezradności, braku wpływu jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń psychologicznych dla człowieka. Poczucie wpływu i kontroli buduje nasze poczucie bezpieczeństwa. To dlatego w codziennym życiu lubimy planować, wiedzieć kiedy pojedziemy na wakacje, jak będziemy kształcić nasze dzieci, a także chcemy przewidywać zagrożenie, żeby ich unikać - wielu z nas planuje naprawdę dalekosiężnie. Jednak radykalne i niespodziewane zmiany podważają, a czasami demolują poukładane i zaplanowane życie i prowadzą do kryzysu. Sposób reagowania skupia się wtedy na emocjach, możesz doświadczyć dużo lęku, esencją którego będzie zamartwianie się o wszystkie aspekty które Cię niepokoją (zdrowie bliskich, funkcjonowanie ekonomiczne rodziny po pandemii). Kiedy przeżywamy dużo lęku to następstwem będzie obniżenie nastroju, które może przejść w zaburzenie depresyjne. Innym aspektem doświadczania tego kryzysu będzie nadmierna drażliwość, irytacja i agresja, której nie doświadczałeś wcześniej - również i te emocje będą z czasem prowadzić do obniżenia nastroju oraz ewentualnego epizodu depresji.

Jak sobie radzić?

Jak sobie radzić z bezradnością? Sprawdź, na co masz wpływ, staraj się koncentrować na tych obszarach. Pomyśl o tym, że bez względu na to jak bardzo się martwisz o pewne rzeczy i tak nie możesz ich zmienić w obecnej chwili. Skup się na tym co możesz zrobić. Jeśli nie możesz nic zrobić w jakimś punkcie, odłóż to na później - sytuacja jest dynamiczna, istnieje szansa, że warunki zmienia się tak, że będziesz mógł zacząć działać. Kiedy zamartwiasz się o przyszłość pamiętaj, że wszystkie negatywne rzeczy o które się martwisz jeszcze się nie wydarzyły, nie masz pewności, że się wydarzą - więc zostaw to. Bądź przy tym na co masz wpływ, nawet jeśli są to drobne rzeczy. Psychologiczne badania udowodniły, że im więcej negatywnych przewidywań tym osoba gorzej się czuje co oznacza, że dla dobra własnego samopoczucia powinniśmy unikać budowania czarnych scenariuszy. Nie musisz myśleć pozytywnie, po prostu myśl o tym co możesz zrobić tu i teraz, w warunkach jakie masz do dyspozycji.

Pomóż sobie też na poziomie fizycznym - zadbaj o ciało: daj mu odpocząć, nie forsuj, karm dobrze pamiętając, że pożywienie to także źródło przyjemności. Stosuj aktywność fizyczną w odpowiedniej do swoich potrzeb ilości - nie musisz zostać wyczynowym sportowcem w dobie pandemii, jeśli wystarczy ci spacer ale 20 minut rozruchu na dywanie, zrób to. Unikaj używek (tak, to trudne ale warto), używki mają niestety taki walor że zużywają ciało, a przecież chcemy być odporni.

Pamiętaj o przyjemnościach, rób rzeczy które lubisz jeśli są dostępne.

Dbaj o umysł, staraj się aby był zrelaksowany. Jeśli znasz techniki oddechowe lub inne sposoby relaksacji, sięgnij do nich. Jeśli masz swoje indywidualne techniki relaksu, skorzystaj z nich. Staraj się raz dziennie „zwentylować” głowę.

Dbaj o relacje z innymi, wszystkie możliwe badania pokazały już dawno, że lepsze relacje z innymi ludźmi to lepsza odporność i radzenie sobie z e stresem. W okresie pandemii inni ludzie to także źródło realnej pomocy więc warto pod każdym względem dbać o relacje. Nie możemy się spotykać więc starajmy się utrzymywać kontakt wirtualnie. Pamiętaj, że osoby z którymi żyjesz pod jednym dachem też mogą się czuć źle lub niekomfortowo w obecnej sytuacji, mogą się zamartwiać lub nie radzić sobie z izolacją - nie bądź wymagający, pomagaj. Pomaganie wg badań jest źródłem satysfakcji i poczucia szczęścia - masz więc okazję zrobić coś dla bliskich

i dla siebie.

Różni badacze wieszczą nam ciężkie skutki psychologiczne pandemii dla sporej części populacji. Czy w istocie tak będzie, nie wiadomo. Można zakładać że zmiany które zachodzą i ich negatywne skutki będą miały na nas wpływ ale nie zakładajmy, że nie damy sobie rady. Historia ludzkości, szczególnie w tak skrajnych sytuacjach jak wojny i masowe ludobójstwa i katastrofy naturalne pokazują, że człowiek jako istota ma wielkie zasoby adaptacyjne co oznacza, że może się przystosować do skrajnych warunków. A na razie mamy do czynienia z sytuacją trudną i dużymi zmianami w wymiarze funkcjonowania indywidualnego a także funkcjonowania całych społeczeństw. Wszystko wskazuje na to, że jednak się dostosujemy.

Uwagi dodatkowe

Pamiętaj, że bez względu na to, jak duża jest twoja odporność na stres, możesz przeżywać trudne emocje w związku z zaistniałą sytuacją – wynika to z faktu, że sytuacja jest zupełnie nowa i jednocześnie złożona, oddziałuje na wiele obszarów życia – wypracowany wzorzec reakcji w tej sytuacji nie istnieje. Co więcej, dopiero go wypracowujemy, robi to każdy z nas.

Zmienna zakłócająca czyli słowo o informacjach medialnych

Ważnym, a dla wielu, bardzo ważnym elementem kryzysu jest informacja.

W początkowym okresie stanu pandemii większość z nas rozmawiała o koronawirusie, mieliśmy różne informacje, a także teorie, różne, na temat braku informacji, spisku, specyficznych objawów, mnożyć można jeszcze długo. Naturalną reakcją na nieznaną niebezpieczeństwo jest próba poradzenia sobie, m.in. przez jak największą liczbę informacji o źródle zagrożenia – to sposób na budowanie bezpieczeństwa. Jednak w dobie wszechobecnych mediów, które zalewają nas informacjami, następuje przeładunek systemu. Psychologiczna koncepcja przetwarzania informacji przez człowieka mówi o tym, że zarówno niedobór jak i nadmiar informacji obniżają skuteczność działania i radzenia sobie z zadaniami i działa dezintegrująco na proces myślenia. W tej sytuacji zadbaj o to, żeby nie szukać tych informacji. Wytrzymaj dyskomfort wynikający z przejściowej niewiedzy. Wytrzymaj niepewność, nie szukaj natychmiastowych wyjaśnień. W skrajnych przypadkach poproś bliskich żeby odcięli ci internet. Pamiętaj, że nadmiar negatywnych informacji działa na ciebie tak jak wspomniane wcześniej negatywne przewidywania dotyczące własnej przyszłości. Zrezygnuj z oglądania telewizji informacyjnych jeśli dostrzegasz pogorszenie nastroju po sesji przed telewizorem.

Pamiętaj, wiele przedstawianych informacji jest nieprawdziwych lub sztucznie, w manipulacyjny sposób, dramatyzowanych – służy to zwiększaniu oglądalności, a nie rzetelnemu informowaniu.

Jeśli nie możesz poradzić sobie ze stresem lub po prostu chcesz pogadać o swojej sytuacji zapraszamy do konsultacji telefonicznej z psychologami CSWiCh:

Anna Wojdała tel. 694442164

Tomasz Zdziarski tel. 261657484