

Kiedy to wszystko się skończy?...

To pytanie, dotyczące pandemii COVID-19, zadaje sobie wielu z nas. Szerzenie się koronawirusa może być stresujące dla wielu osób, a lęk przed chorobą dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem jest zatem bardzo ważna.

...i jakie będzie miało konsekwencje?

Na stres związany z pandemią szczególnie narażone są osoby o podwyższonym ryzyku zarażenia się (osoby starsze, chorujące przewlekle), osoby z zaburzeniami psychicznymi, dzieci i nastolatki, osoby z grup zawodowych związanych z walką z epidemią, m.in. lekarze i pielęgniarki. Także osoby poddane kwarantannie (zdrowe), mogą przeżywać nasilony stres, ze względu na izolację od innych ludzi.

Skutki przewlekłego stresu związanego z zagrożeniem epidemicznym, jakie mogą nas dotknąć, to obniżony nastrój, osłabiona odporność, trudności z koncentracją, pogorszenie objawów dotychczas występujących chorób somatycznych i psychicznych (osoby, które cierpią na schorzenia psychiczne powinny kontynuować dotychczasową terapię), problemy ze snem (zarówno nadmierna senność związana z wyczerpaniem organizmu, jak i trudności w zasypianiu) i odżywianiem (tzw. „zajadanie trudnych emocji”). Stres może także spowodować reakcję o podłożu lękowym, polegającą na "społecznym zarażaniu się", tj. dostrzeganiu u siebie objawów choroby wywołanej przez koronawirusa, bez fatycznego zarażenia się.

Odczuwanie silnego lęku związane jest z wieloma zagrożeniami, z którymi musimy się mierzyć. Mamy starszych rodziców, dziadków, nierzadko chorych. Na pewno wielu z nas poniesie jakieś konsekwencje finansowe związane z epidemią. Wykonujemy zawody, które wymagają kontaktu z drugim człowiekiem. Nie możemy jednak próbować za wszelką cenę pozbyć się lęku, ale raczej nauczyć się jak sobie z nim radzić.

Pomiędzy zdrowym rozsądkiem a paniką

Puste półki w sklepach. Pełne koszyki i nerwowość klientów. Panika zakupowa. Wzbudza zaskoczenie, strach, może też śmieszyć. Pan, przechodzący obok innych klientów żartuje - „przecież to nie koniec świata...”. W czasie kryzysów, kiedy człowiek staje w obliczu niepokojącej, potencjalnie niebezpiecznej sytuacji i nie ma wystarczającej wiedzy, żeby na nią zareagować, czy po prostu nie wie, co się właściwie wokół dzieje albo jak powinien postąpić, uzyskanie informacji staje się konieczne dla zachowania bezpieczeństwa. Korzystamy więc z użytecznego źródła wiedzy, jakim jest zachowanie innych ludzi. Pytanie innych o opinię oraz obserwacja tego, co robią, pozwala nam na zdefiniowanie sytuacji. Będziemy zachowywać się tak jak inni, ponieważ ich zachowanie jest dla nas informacją. Mamy tendencje do pokładania wiary w to, że cudza interpretacja niejasnej sytuacji jest bardziej poprawna niż nasza. Nazywamy to informacyjnym wpływem społecznym.

Lęk jest zrozumiałą reakcją w tej nowej sytuacji. Jedną z naszych podstawowych potrzeb jest potrzeba kontroli. Każdy z nas chce mieć poczucie, że panuje nad swoim życiem. Kiedy nagle wybucha epidemia i nie wiemy jak sobie radzić w nowej sytuacji, to poczucie kontroli tracimy. Ludzie w różny sposób starają się je odzyskać – także poprzez gromadzenie ogromnych zapasów, czy poprzez bagatelizowanie problemu (zaprzeczanie lękowi, „mnie ten problem nie dotyczy”, „chorują tylko osoby starsze”). Nie wiemy jednak, jak nasz organizm zareaguje w kontakcie z wirusem, więc zachowanie określonych środków ostrożności jest zasadne.

Kiedy zaistnieje jakiś kryzys, zwykle nie mamy czasu, aby się dokładnie zastanowić, co powinniśmy zrobić. Musimy działać natychmiast. Jeżeli jesteśmy przestraszeni albo ogarnięci paniką i nie wiemy, co zrobić, naturalne jest obserwowanie innych osób i działanie w podobny sposób. Niestety w niejasnej i zagrażającej sytuacji także oni mogą być niewiele lepiej zorientowani i działać niewiele

bardziej adekwatnie niż my sami. Chętnie zatem sięgamy po informacje pochodzące od ekspertów. Im większym ekspertem jest dana osoba i im większą ma wiedzę, tym jej zachowanie jest bardziej wartościowe jako wskazówka w niejasnej sytuacji. Gdy znajdziesz się w niejasnej sytuacji i zorientujesz się, że patrzysz na innych i słuchasz ich, zadaj sobie kilka kluczowych pytań: Czy ci ludzie wiedzą więcej niż ja wiem o tym, co się tutaj dzieje? Czy jest w pobliżu ekspert, a więc ktoś, kto powinien wiedzieć o tym więcej? Czy ten ekspert jest rzetelnym źródłem informacji w danym temacie? Czy działania tych ludzi albo tych ekspertów wydają się sensowne?

Żaden ekspert nie powie z całą odpowiedzialnością, że gromadzenie zapasów, to działania nieuzasadnione. Stosowanie się do zaleceń będzie wymagało od części z nas podjęcia takich nadzwyczajnych działań jak ścisła dwutygodniowa kwarantanna, a to wymaga oczywiście posiadania, wystarczających na czas odosobnienia, zapasów. Posiadanie podstawowych zasobów generuje poczucie bezpieczeństwa, warto jednak zastanowić się nad tym ile dóbr rzeczywiście potrzebujemy skosztować w przeciągu dwóch tygodni, zanim zapakujemy wózek sklepowy po brzegi (...i zanim w konsekwencji załadujemy w ten sam sposób kontener na śmieci).

Ogromnie ważną rolę pełnią środki masowego przekazu. Poprzez telewizję, radio i Internet informacja szybko dociera do odbiorców. Wystarczy kilka minut, aby większość mieszkańców naszej planety dowiedziała się o niezwykłych wydarzeniach. Krzykliwe nagłówki i sensacyjne artykuły w gazetach są środkiem, przez który nową definicję sytuacji podaje się do wiadomości publicznej. Potrzeba wyjaśnienia tego zjawiska sprzyja tworzeniu się rozmaitych teorii. Na szczęście środki masowego przekazu mogą też stłumić szerzenie się paniki tłumu poprzez przekazywanie logicznych wyjaśnień niejasnych zdarzeń.

W nieznannej sytuacji inni ludzie mogą być źródłem informacji także o naszych emocjach. Gdy nie wiemy, czy się bać czy nie, reakcja innych osób, podpowiada nam, czy mamy powody do obaw. Kierowanie się zachowaniem innych w celu zdefiniowania swoich emocji pojawia się w życiu człowieka bardzo wcześnie. Kiedy dziecko upadnie i skaleczy się w kolano, natychmiast patrzy na rodziców. Jeżeli rodzice są wystraszeni i reagują gwałtownie, dziecko zaczyna płakać. Jeżeli natomiast rodzice się uśmiechają i zachowują beztrosko, dziecko zwykle wstaje i bawi się dalej. Także w aktualnych okolicznościach kryzysowych reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak definiują sytuację rodzice, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by nie opierać się na niesprawdzonych informacjach i „fake newsach” na temat wirusa.

Dzieci też się stresują

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płacliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię ekspercji wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne. Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii?

Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której panika będzie powodować taki poziom stresu, który zacznie osłabiać nasz system odpornościowy. Zarówno bagatelizowanie, jak i panikowanie to dwie skrajności. Między jednym jego końcem a drugim jest całe spektrum innych zachowań. Każdy może podjąć proste kroki, by pomóc sobie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią.

Róbmy sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach. Ciągłe skupianie się tym problemie może tylko nasilać niepokój. To dotyczy także dzieci - warto ograniczyć im dostęp do wiadomości w mediach. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją. Dzielenie się z innymi rzetelnymi informacjami na temat koronawirusa (a nie plotkami, czy „fake newsami”) pozwoli lepiej ocenić zagrożenie oraz złagodzić stres.

Powinniśmy pamiętać o tym, że życie toczy się dalej. Każdy z nas wykonuje jakieś role – w życiu prywatnym, zawodowym. Jesteśmy w różnych relacjach, o które powinniśmy dbać, teraz może nawet bardziej niż kiedyś. Być życzliwymi wobec siebie i innych (poczucie wsparcia społecznego wzmacnia układ odpornościowy!).

Ważne, aby nie rezygnować ze swoich codziennych przyzwyczajeń, możliwie zmodyfikować je. Nie musimy przecież iść na siłownię, żeby poćwiczyć, możemy pójść na spacer, pobiegać. Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność. Codzienna rutyna jest bardzo ważna, szczególnie dla dzieci. Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało. Ważne, abyśmy się dobrze odżywiali, a to nie oznacza dostarczania sobie kalorii, ale spożywanie zdrowych, zbilansowanych posiłków. W miarę możliwości i poziomu przeżywanego stresu zadbajmy także o sen. Pomocne mogą być także ćwiczenia relaksacyjne, głębokie oddechy, rozciąganie lub medytacja.

Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto zwrócić się po pomoc psychologiczną lub poradę lekarską.

Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej zapewnia wsparcie psychologiczne osobom przebywającym w izolacji poprzez kontakt telefoniczny (32 332 66 77, 514 448 957, 514 448 959) oraz poprzez komunikator Skype (nazwa użytkownika: PCPR Gliwice Aleksandra, PCPR Gliwice Joanna, PCPR Gliwice Agnieszka). Pomoc świadczona jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 18:00.

mgr Aleksandra Michnowska
Psycholog
PCPR Gliwice