

Stres wywołany epidemią koronawirusa- jak nie dać mu zawałdnąć własnym życiem

Żyjemy w czasach epidemii koronawirusa - w sytuacji, którą trudno jest „poukładać”. Zdaniem wielu psychoterapeutów, tak poważnej, przewlekłej sytuacji stresowej, wprowadzającej zagrożenie zdrowia i życia, nie doświadczyliśmy od czasów II wojny światowej. Jest ona nowa, nieprzewidywalna, niejasna, otrzymujemy sprzeczne sygnały, a przez to ciężko nam utrzymać poczucie bezpieczeństwa i stajemy się bardzo podatni na emocje.

Emocje i ciało są ze sobą związane. W momencie doświadczania sytuacji stresowej, nasz organizm aktywizuje się, by zareagować. Kto z nas nie doświadczył skoku ciśnienia, ścisku w żołądku czy trudności z zasypianiem w sytuacji silnego stresu? Biologicznie jesteśmy przygotowani do odpowiedzi psychofizjologicznej na ostre zagrożenia. Trudność pojawia się, gdy ten stan aktywacji, stan czujności organizmu staje się długotrwały bądź przewlekły. Długotrwała aktywność układu współczulnego odpowiadającego za mobilizację organizmu, może go wtórnie osłabiać. Dlatego ważne jest, by o tę odporność dbać i dodatkowo jej nie nadwerężyć. Przestrzegajmy zaleceń, dbajmy o formę psychofizyczną, pozwólmy sobie na smutek i niepokój, ale nie ofiarujmy tej sytuacji całego swojego czasu, całego dnia, tygodnia, wszystkich swoich myśli czy działań.

O tym, jak duży wpływ na nasze zdrowie ma stres, mówi wiele badań. WHO szacuje, że ponad 40 procent wszystkich osób dorosłych w krajach rozwiniętych cierpi z powodu niepożądanych działań stresu, a dolegliwości z nim związane stanowią 70 - 80 procent wszystkich powodów wizyt u lekarzy osób w wieku produkcyjnym. Wśród zgłaszanych dolegliwości należy wymienić: nadciśnienie tętnicze, zespół jelita drażliwego, czy ogólne osłabienie organizmu. Ale nie tylko. Silny i przewlekły stres obniża naszą odporność, co skutkuje zwiększoną podatnością na infekcje. Ponadto może też nasilać przebieg wielu chorób lub wywoływać ich nawrót np. takich jak astma czy alergie.

Jak przetrwać epidemię w domu? Psycholodzy dowodzą, że w tej chwili po fazie gwałtownego szoku wywołanego pojawieniem się

zagrożenia ze strony koronawirusa - gdy wiele naszych planów musiało zostać zmienionych - jesteśmy w fazie adaptacji, osvajania i przyzwyczajania się do tej nowej sytuacji. Zarówno na początku pojawienia się informacji o pandemii, jak i obecnie towarzyszy nam lęk przed zachorowaniem czy nawet śmiercią. Boimy się o zdrowie bliskich, osób starszych, rodziców. Pojawia się obawa o to, jak będzie wyglądało nasze życie po pandemii, czy będziemy mieli z czego żyć?

Po fazie adaptacji do tej przewlekłej sytuacji stresowej należy się spodziewać fazy „wyczerpania”. I tu trzeba uważać. Kiedy nasze mechanizmy obronne staną się mało wydolne, mogą się wtedy pojawić objawy różnych zaburzeń psychicznych, między innymi zaburzenia lękowe czy objawy depresji. Ważne, by wszystkie osoby, które cierpiały wcześniej na zaburzenia psychiczne nadal kontynuowały terapię i leczenie farmakologiczne. Większość psychologów i psychoterapeutów oferuje możliwość kontynuacji terapii w postaci sesji online.

Dla utrzymania równowagi psychicznej ważna jest akceptacja pojawiających się różnych emocji, szczególnie tych negatywnych, jak też ograniczeń, z jakimi się teraz spotykamy. Pozostawaniu w kwarantannie może pomóc wiara w sens tego wyrzeczenia, gdyż inaczej dojdzie do katastrofy. Izolacja, uspokojenie i potraktowanie z dystansem swoich zadań jest sposobem na realizację celu. Jest to metoda zaczerpnięta z zakonów, gdzie mnisi głęboko wierzą w sens swojej izolacji.

Warto wypracować sobie etapy psychicznej odporności: „jeśli do świąt jakoś to będzie, to damy radę”. Potem kolejnym etapem może być np. weekend majowy. Święta pozwalają „odkurzyć” codzienność, stanowią punkt odniesienia. Szukajmy wydarzeń, które nas odciągną od koronawirusa. Nie pozwólmy, aby był on głównym tematem naszych rozmów.

Wykorzystajmy ten okres na aktywności, na które wcześniej nie mieliśmy czasu. Można nadrobić zaległości w lekturze, byciu z rodziną. Ważna jest także aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie się, utrzymanie codziennej rutyny. Dbajmy o rytmiczność dnia, twórzmy rytuały, co da nam poczucie wpływu, tak niezbędne dla zdrowia psychicznego. Rytuały nadają dniom określoną strukturę,

kształt i sens. Dają poczucie przewidywalności, pozwalają ustrzec się od zniechęcenia i poczucia bezradności. Przypominają o tym, że musimy żyć samodzielnie, zamiast pasywnie poddawać się życiu. Stykają nas z nami samymi. Dzięki świadomemu realizowaniu rytuału przeżywamy dany dzień w oparciu o własne centrum i nie kierujemy się zewnętrznymi wrażeniami, które na nas spływają i grożą zatopieniem. Rytuały stanowią przeciwwagę dla tej zewnętrznej presji. Dzięki rytuałom przeżywamy rytm dnia: czas poranka ma inną jakość niż czas wieczoru, przedpołudnie inną niż południe. A śniadanie jest czymś innym niż obiad albo wieczorny posiłek. Kto poprzez rytuały doświadcza rytmu dnia, ten przeżywa czas jako podarowany. Ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki o regularnych porach, czas na zabawę z dziećmi i pracę, prowadzenie dziennika, zapisywanie pozytywnych zdarzeń, taniec, kolorowanie, oglądanie seriali, celebrowanie chwili - wszystko to pomoże, pomimo złych wydarzeń, które dzieją się wokół, poczuć się normalnie i zmniejszyć odczuwalny stres.

Śmiejemy się i nie wysłuchujemy ciągle złych wieści. To może wydawać się trywialne, ale zbawienny dla naszej psychiki jest teraz śmiech. Jest to jeden z dojrzałych mechanizmów obronnych, pozwala nam rozładować napięcie i odstresować się. Zabawne memy, które pojawiły się w internecie, niekiedy obśmiewające wirusa, właśnie tak na nas działają. To, że mimo całej tej sytuacji pozwolimy sobie na rozrywkę, może nam tylko wyjść na zdrowie.

Należy zadbać teraz o najmłodszych członków rodzin. Dzieci, szczególnie te najmłodsze, nie rozumieją sytuacji, w jakiej się znalazły oraz ograniczeń z niej wynikających. Potrzebują rzetelnej informacji i wentylowania emocji. Szczególnie trudne dla dzieci jest odizolowanie od rówieśników, brak kontaktów. Powoduje to u nich frustrację, gdy chcą się spotkać z babcią czy z dziadkiem lub ulubioną koleżanką, a jest to niemożliwe. Dlatego ważne jest, abyśmy próbowali im wyjaśniać przyczynę obecnej sytuacji w sposób dostosowany do wieku i poziomu rozwoju poznawczego. Można wykorzystać różnego rodzaju bajki czy filmiki na temat koronawirusa, które są dostępne, także w sieci. Rolą rodzica jest wyjaśnienie sytuacji, co wpłynie na uspokojenie emocji i obniżenie lęku u dziecka. Ograniczajmy informacje płynące z

mediów tak, aby nie przytłaczać dzieci wieściami o kolejnych zgonach i zakażeniach koronawirusem. Starajmy się zorganizować dzień w ten sposób, by najmłodszy członkowie rodzin pozostając w domach nie nudzili się i spędzali czas w sposób twórczy.

To zalecenie dotyczy także nas samych - nie należy zbyt dużo oglądać czy czytać na temat negatywnych prognoz zarówno dotyczących epidemii jak i kryzysu gospodarczego po pandemii. Powinniśmy unikać ciągłego śledzenia wiadomości związanych z pandemią, gdyż to może również na nas działać przygnębiająco, nasilać lęk, niepokój. Najlepiej opierajmy się na wypowiedziach ekspertów i rzetelnych specjalistów, słuchajmy apeli i zaleceń, ale ograniczmy ilość informacji o wirusie.

Trzeba się spodziewać, że ograniczenia wynikające z kwarantanny mogą wpływać negatywnie na relacje pomiędzy bliskimi ludźmi. Takie ciągłe przebywanie razem, stłoczenie może powodować napięcia i wybuchy. Trzeba pamiętać, że wbrew pozorom klótnia może też pozwolić nam rozładować i oczyścić się z negatywnych emocji. Oczywiście należy starać się nie eskalować konfliktu, a raczej szukać kompromisów i pola do współpracy, tak by na koniec tego okresu nasze relacje nie pogorszyły się. Warto skupić się na pielęgnowaniu więzi z bliskimi, gdyż poczucie wsparcia i bliskości daje dodatkową siłę. Światowa Organizacja Zdrowia WHO rekomenduje rozmowę z osobami bliskimi, przyjaciółmi jako główną aktywność odstresowującą w dobie pandemii.

Z tych powodów lepiej sięgnąć po telefon niż po alkohol. W tym okresie należy unikać alkoholu, który nie pomoże w rozwiązaniu problemów. Niestety ludzie w sytuacji kryzysowej mogą częściej sięgać po używki, szczególnie jeśli już wcześniej w ten sposób próbowali rozładować stres. Teraz ten mechanizm może się tylko pogłębić.

Podsumowanie tych wszystkich zaleceń stanowi „Poradnik na kwarantannę” autorstwa norweskiego profesora psychologii Atle Dyregrova:

1. Pamiętaj, że przestrzegając kwarantanny i zaleceń pełnisz służbę dla społeczeństwa zagrożonego koronawirusem i dla samego siebie.
2. Bądź aktywny, planuj.
3. Podtrzymuj kontakty społeczne poprzez dostępne media, ponieważ w czasach koronawirusa jest to szczególnie ważne.
4. Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami.
5. Poświęć zamartwianiu się tylko kwadrans dziennie.
6. Wystarczy Ci kilka informacji na temat koronawirusa dziennie.

I na koniec jako zachęta do celebrowania drobnych wydarzeń dnia codziennego ku pokrzepieniu serc i ducha - wiersz autorstwa Wisławy Szymborskiej

Chwila

Idę stokiem pagórka zazielenionego.

Trawa, kwiatuszki w trawie

jak na obrazku dla dzieci.

Niebo zamglone, już błękitniejące.

Widok na inne wzgórza rozlega się w ciszy.

Jakby tutaj nie było żadnych kambrów, sylurów,

Skał warczących na siebie,

wypiętrzonych otchłani,

żadnych nocy w płomieniach

i dni w kłębach ciemności.

Jakby nie przesuwaty się tędy niziny

W gorączkowych malignach,

lodowatych dreszczach.

Jakby tylko gdzie indziej burzyły się morza
I rozrywały brzegi horyzontów.

Jest dziewięta trzydzieści czasu lokalnego.
Wszystko na swoim miejscu i w układowej zgodzie.
W dolinie potok mały jako potok mały.
Ścieżka w postaci ścieżki od zawsze do zawsze.
Las pod pozorem lasu na wieki wieków i amen,
a w górze ptaki w locie w roli ptaków w locie.

Jak okiem sięgnąć, panuje tu chwila,
Jedna z tych ziemskich chwil
proszonych, żeby trwały.

Serdecznie pozdrawiam.

Ewa Przybylak-Mausolf