

PORADNIK „W cieniu koronawirusa – jak sobie radzić z emocjami wywołanymi pandemią?”

Polecamy wszystkim lekturę fragmentu artykułu opublikowanego w Głosie Nauczycielskim nr 12 z 18 marca 2020r

Z uwagą i niepokojem śledzimy informacje na temat koronawirusa, decyzje władz, wytyczne służb sanitarnych. **Jak sprawić, by nasz lęk był adekwatny do poziomu zagrożenia? Co możemy zrobić dla siebie i swoich bliskich?**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz wielu ludzi nauki zwracają uwagę, że efektem ubocznym pandemii mogą być m.in. problemy ze zdrowiem psychicznym. Dobra wiadomość jest jednak taka, że mamy wpływ na to, jak zareagujemy na budzącą niepokój sytuację i możemy wybierać te strategie, które będą lepiej służyły nam i osobom w naszym otoczeniu. Tym, co najbardziej może niepokoić i jednocześnie utrudniać radzenie sobie w obecnej sytuacji, jest jej nieprzewidywalność. Nie wiemy i nie możemy przewidzieć, jak się to wszystko potoczy. Wiele osób może więc w swoich reakcjach popadać w skrajności albo doświadczać „paraliżu decyzyjnego” – z braku informacji mieć trudności z podjęciem decyzji, jak się zachowywać. Sytuacja może być szczególnie trudna emocjonalnie dla osób cierpiących na zaburzenia lękowe, dla tych, którzy znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka, a także dla dzieci, które nie rozumieją sytuacji, ale wyczuwają niepokój dorosłych. Znacząco wyższego poziomu lęku doświadczać mogą jednak wszyscy. Zawarte poniżej wskazówki mogą się przydać każdej z tych grup.

Nie tylko lęk

W kontekście radzenia sobie z emocjami wywołanymi pandemią mówi się przede wszystkim o lęku, jednak tak nietypowa, trudna i niejednoznaczna sytuacja może w nas wywołać wiele różnych, czasem wręcz sprzecznych ze sobą emocji. Możemy czuć lęk, ale też złość, smutek czy nawet radość lub ulgę (gdy dostrzegamy w sytuacji jakieś pozytywne strony, np. to, że możemy dłużej pospać, jesteśmy odciążeni od części obowiązków). Jeśli więc doświadczasz „mieszanych uczuć” lub „nie wiesz, co o tym wszystkim myśleć”, nie jest to powód do niepokoju – taki stan dezorientacji to najczęściej po prostu jeden z wczesnych, przejściowych etapów adaptowania się do sytuacji. Co więcej, może on być wręcz przydatny, jeśli zmotywuje nas do poszukiwania większej ilości wiarygodnych informacji.

Dobre i złe strategie

W trudnych sytuacjach stosujemy różne strategie radzenia sobie z napięciem. Każdy z nas ma takie strategie – są one efektem wpływu środowiska, wrodzonych predyspozycji, a także naszych decyzji. Nie wszystkie strategie są równie dobre, a niektóre, choć przynoszą chwilową

ulgę, na dłuższą metę mogą pogłębiać problemy. Gdy stoimy w obliczu lęku – np. przed pandemią – takimi niewłaściwymi (!) strategiami mogą być:

1) Unikanie – strategia polegająca na dążeniu do tego, by jak najrzadziej stykać się z bodźcami wywołującymi lęk. Unikanie może więc przejawiać się w drastycznym ograniczeniu kontaktów społecznych, ale także w odcinaniu się od wszelkich informacji i rozmów na dany temat (tworzenie tematu tabu). W efekcie rzeczywiście zmniejszamy realne ryzyko zakażenia (ograniczanie kontaktów), ale też odcinamy się od przydatnych informacji i od możliwości przepracowania trudnych emocji, np. przez rozmowę. Na dłuższą metę ta strategia może potęgować uczucie bezradności i lęku.

2) Poddanie się – strategia polegająca na przyjęciu założenia, że „i tak nie da się nic zrobić, więc nie ma się co starać”. Strategię tę przyjmują czasem osoby mające wrażenie, że nie są w stanie dłużej radzić sobie z lękiem i trudną sytuacją, która go wywołuje – że ich trudne emocje i ich przeżywanie jest „gorsze” od samej pandemii. Ta strategia może dawać paradoksalne uczucie ulgi („Już nic nie muszę”), ale jednocześnie obniżać nastrój (brak nadziei) i narażać nas na bezpośrednie ryzyko („Skoro nic się nie da zrobić, nie będę podejmować żadnych działań zapobiegawczych”). Co gorsza, każda osoba, która rezygnuje z dostosowania się do specjalistycznych wytycznych, zwiększa ryzyko także dla innych.

3) Nadmierna kompensacja – potocznie strategię tę nazywamy czasem „zgrywaniem twardziela”, a polega ona najczęściej na bagatelizowaniu zagrożenia lub zaprzeczaniu mu. Choć sądzymy często, że taka osoba przyjmuje swoją pozę na użytek otoczenia (chce wywrzeć określone wrażenie na innych), to w rzeczywistości strategia ta ma na celu przede wszystkim przekonanie samego siebie, że jest się silnym, bezpiecznym i ma się kontrolę nad sytuacją. W łagodnej formie może przejawiać się w wyśmiewaniu zagrożenia (i osób, które stosują się do wytycznych), ale w formach skrajnych mieć postać podejmowania zachowań ryzykownych (np. celowego łamania zasad bezpieczeństwa).

Co, jeśli którąś z tych strategii zauważamy u siebie? Uświadomienie sobie tego to pierwszy i niezbędny krok do zmiany. Jeśli więc zauważyliśmy coś takiego, to w zasadzie... mamy się z czego cieszyć. To znaczy, że od teraz możemy zacząć podchodzić do sytuacji bardziej konstruktywnie.

(...)

Jak wspierać dzieci i nastolatki?

Być może dzieci nie rozumieją sytuacji, ale mogą bardzo wyraźnie odczuwać nastroje dorosłych i przejmować od nich lęk. Zauważają też zmiany w codziennej rutynie. A im dziecko jest młodsze, tym bardziej potrzebuje rutyny dnia codziennego, by czuć się bezpiecznie. Z kolei

nastolatki mogą przejawiać silniejsze tendencje do popadania w skrajności. Dlatego w kontakcie z dziećmi i nastolatkami pamiętaj o poniższych wskazówkach:

1) Zadbaj o porządek codziennej rutyny – pobudki, sen, posiłki i różne aktywności codziennie o podobnych porach, zachowanie dziecięcych rytuałów, wcześniejsze ustalanie pór zabawy, wypoczynku, nauki czy realizacji obowiązków.

2) Wyjaśniaj dziecku przyczyny zmian, które obserwuje – ze spokojem i językiem dostosowanym do wieku dziecka, w podobny sposób jak wcześniej np. o potrzebie mycia rąk i zębów. Pamiętaj, by nie straszyć i nie rozniecać lęku. Nawet jeśli dziecko nie wszystko zrozumie, sam fakt, że może z tobą o tym porozmawiać i że ty przy tym zachowujesz życzliwy spokój, da mu oparcie i uspokojenie.

3) Bądź obecna/obecny nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie – reaguj z empatią na emocje dziecka, okazuj troskę i zainteresowanie jego samopoczuciem, jednak nie rób tego zbyt natarczywie czy wyrażnie intensywniej niż zwykle (bo to też byłby niewyrażony wprost sygnał, że dzieje się coś bardzo niepokojącego).

4) Jasno wyraż, że emocje dziecka są OK, że je rozumiesz i jesteś gotowa/gotów o nich porozmawiać. To dobra okazja, by dziecko dowiedziało się od ciebie, czym jest lęk, skąd się bierze i po co się pojawia oraz jak można sobie z nim radzić (m.in. rozmawiając o nim).

5) Przekieruj uwagę dziecka/nastolatka na innych – badania sugerują, że nastolatkom łatwiej jest podjąć konstruktywne działania, jeśli zachęci się je do rozważenia, w jaki sposób mogą wspierać inne osoby (starsze, dzieci, lokalną społeczność, ubogich) np. poprzez zabawę lub wspólną naukę z młodszym rodzeństwem, pomoc w zrobieniu zakupów starszej sąsiadce czy oddanie zbędnych ubrań potrzebującym. Uwaga: przekierowanie uwagi powinno nastąpić dopiero po rozmowie z dzieckiem/nastolatkiem o emocjach i radzeniu sobie! Również później powinniśmy wykazywać gotowość do takiej rozmowy, gdyby dziecko/nastolatek jej potrzebował(o). Poważnym błędem byłoby wysyłanie komunikatu: „Zamiast myśleć o sobie, pomyśl o innych”, nie chodzi tu bowiem o to, by unieważniać i pomijać emocje dziecka/nastolatka, ale by je przepracować, a następnie dać młodemu człowiekowi możliwość podjęcia konstruktywnego działania, dzięki któremu będzie mieć poczucie, że też może być przydatny.

6) Zadbaj o ciekawy plan dnia, ale nie chroń dziecka przed nudą za wszelką cenę. Jeśli mówi, że się nudzi, od czasu do czasu zachęć je, by wykorzystało to uczucie do dobrych celów – poćwiczyło kreatywność i znalazło sobie ciekawe zajęcie. Tutaj też jednak zachowuj złoty środek – nie obarczaj dziecka całkowitą odpowiedzialnością za organizowanie sobie czasu, jeśli wcześniej nie było do tego przyzwyczajone. Pamiętaj też, że marudzenie dziecka („Nudzi mi się”) może wynikać z niewyrażonej wprost potrzeby zainteresowania i bliskości.

7) Upewniam się, czy poziom lęku młodego człowieka nie jest zbyt wysoki. Sprawdź też, czy posiadane przez niego informacje są wiarygodne. Możecie nawet urządzić sobie quiz wiedzy o koronawirusie (możesz go opracować wspólnie z dzieckiem czy nastolatkiem, zwracając uwagę na wiarygodność wykorzystanych źródeł – to też będzie cenna lekcja).

Człowiek, by zaadaptować się do nowej sytuacji, potrzebuje zwykle około dwóch – trzech tygodni. Pierwszych kilkanaście dni jest więc zwykle najtrudniejszych. Jednocześnie należymy do gatunku, który ma zdumiewające zdolności adaptacyjne. Stawiliśmy – jako gatunek, ale też jako społeczeństwo – czoło wielu kryzysowym sytuacjom. Obecnej też stawiamy całkiem dobrze – z napływających informacji wynika, że Polki i Polacy w zdecydowanej większości stosują się do zaleceń bezpieczeństwa. To też jest dobra myśl, którą warto mieć na uwadze, gdy szacujemy prawdopodobieństwo różnych zdarzeń.

Autor artykułu: Magdalena Goetz- psycholog

Literatura:

R.R. Leahy „Are You Worried About the Coronavirus? 7 steps to overcome your worry”, „Psychology Today”, 2020, www.psychologytoday.com/us/experts/robert-l-leahy-phd

A. Kappes i in. „Uncertainty about the impact of social decisions increases prosocial behaviour”, „Nature Human Behaviour”, 2018, Vol.2, 573-580.

R.R. Leahy „Lekarstwo na zmartwienia”, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2010

A. Wells „Terapia poznawcza zaburzeń lękowych”, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006