

## Tylko spokój może nas uratować

data aktualizacji: 2020.04.08 autor: Joanna Kielak



(fot. Joanna Kielak)

**Jak radzić sobie z lękiem w czasie pandemii? Co zrobić, by dzieci w obecnej sytuacji miały poczucie bezpieczeństwa? O tym, jak przetrwać samoizolację i nie popaść w depresję rozmawiamy z Marzeną Ciesielską, terapeutką uzależnień, która prowadzi też psychoterapie głównie dla Polaków na emigracji.**

***Sytuacja związana z pandemią jest dla nas bezprecedensowa. Dla wielu z nas wprowadzane ograniczenia, kolejki w sklepach to zupełna nowość. Jak poradzić sobie z lękiem, który towarzyszy nam od kilku tygodni?***

- Mamy prawo czuć lęk racjonalny, czyli taki, który towarzyszy każdemu podczas życiowych zmian. Nazwałam go racjonalnym, bo wypływa z głowy. Tak samo czujemy się, gdy zmieniamy pracę, zaciągamy kredyt na zakup mieszkania. To naturalna reakcja.

Obserwujemy jednak też, że niektórzy odczuwają obecnie lęk, który paraliżuje, który wywołuje ataki paniki i depresję. Niekiedy nie radzą sobie z obecną sytuacją. W takich przypadkach potrzebujemy

już ingerencji specjalisty.

Na drugim biegunie są osoby, które zachowują stoicki spokój. Każdy z nas ma oczywiście inną wrażliwość. W różnym stopniu odczuwa lęk, jednak zachowywanie stoickiego spokoju nie jest normalne. Takie podejście pokazuje, że blokujemy w sobie pewnego rodzaju emocje.

Słyszymy też, że coraz więcej ludzi ucieka w alkohol. Gdy wychodzę do sklepu i robię raz w tygodniu zakupy widzę, jak niektórzy wrzucają do koszyka duże ilości alkoholu. W ten sposób próbują sobie zminimalizować objawy lękowe, które u nich występują.

### ***To forma znieczulenia?***

- Tak. I obawiam się, że niedługo może powstać z tego kłopot. Stacjonarne oddziały odwykowe zostały zamknięte. Ludzie, którzy w nich przebywali wrócili do domów i mierzą się z codziennością. Dlatego terapeuci, którzy do tej pory pracowali w poradniach leczenia uzależnień teraz pracują zdalnie. Rozmawiamy z pacjentami telefonicznie, czy przez skype'a. Wiele osób korzysta z takiej formy pomocy. Możemy rozmawiać częściej i szybciej. Teraz, gdy pacjent do mnie zadzwoni i powie, że jest w sytuacji kryzysowej to się z nim łączę i rozmawiam. Nie umawiamy wizyty. Porada jest tu i teraz.

### ***Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie. Co zrobić, by w nowej dla nich sytuacji czuły się bezpiecznie?***

- Przede wszystkim musimy najpierw sprawdzić, co o obecnej sytuacji wiedzą. A wiedzę - z internetu, telewizji, od kolegów. Często słyszą sprzeczne informacje, które tylko potęgują chaos. Powinniśmy przekazywać im potwierdzone informacje, dostosowane do wieku naszego rozmówcy.

Ważne jest to, by stworzyć dzieciom harmonogram, plan dnia, bo one potrzebują takiego uporządkowania. Gdy chodziły do szkoły miały ustalony rytm - jadły śniadanie, wychodziły na zajęcia, wracały, jadły obiad, odrabiały lekcje, miały dodatkowe zajęcia. Coś podobnego trzeba im stworzyć teraz, gdy są w domu.

Jeśli dzieci są starsze, powyżej 10. roku życia warto usiąść z nimi i ustalić, jak miałyby wyglądać ten porządek dnia. Ważne jest też to, by cała rodzina wiedziała, jak ten plan dnia wygląda. Uporządkowanie powoduje, że czujemy się spokojniejsi. Idziemy od punktu A do punktu B i kolejnych. Gdy tego nie mamy wkłada się chaos. Przy panice, lęku chaos jest normalny, więc by go zmniejszyć tworzymy sobie ramy i mamy poczucie bezpieczeństwa. Sami sobie, na miarę naszych możliwości tworzymy coś bezpiecznego, w tym całym wariactwie, jakie dookoła panuje.

### ***Ten sam mechanizm skłania nas do robienia zapasów? Czy kupując półroczy zapas papieru toaletowego faktycznie czujemy się bezpieczniej?***

- To forma samouspokojenia. Robimy pewne rzeczy, żeby zmniejszyć, zminimalizować lęk. Nawet ten papier toaletowy kupowany w niebywałych ilościach służy temu, że czujemy się bezpieczniej. Daje nam poczucie, że nawet, gdy sytuacja wymknie się spod kontroli to podstawowe potrzeby mamy zapewnione.

### ***Wróćmy na chwilę do dzieci. Czego możemy je nauczyć wyciągając wnioski z obecnej sytuacji?***

- Warto uświadomić dziecku, że nie na wszystko mamy wpływ. To może mu się przydać w przyszłości, w innych sytuacjach stresujących. Odnosząc to do obecnej sytuacji - siedzimy w domu, dbamy o higienę, myjemy ręce, zakładamy maseczki i staramy się robić zakupy raz w tygodniu, a nie

codziennie biegać po bułki. Tyle ze swojej strony możemy zrobić, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Możemy jeszcze zadzwonić do dziadków i przypomnieć im o tym, by nie wychodzili z domu. Na tym, mój wpływ na sytuację się kończy. Trzeba pokazać dzieciom, że są sytuacje, na które mają wpływ i mogą w swoim świecie wprowadzić jak największe bezpieczeństwo, a cała reszta jest niezależna od nas. Róbmy to, na co mamy wpływ.

***To uspokoiłoby niewielu dorosłych. Uważamy, że mamy wpływ na wiele rzeczy. Teraz weryfikujemy nasze wyobrażenia. Zrobiliśmy zapasy, siedzimy w domu i czekamy nie wiadomo na co. Tracimy kontrolę.***

- To też pokazuje, że jesteśmy społeczeństwem, które ma wielką potrzebę kontrolowania, także tego, na co nie mamy wpływu. Jako rodzice chodzimy do szkoły, wpytujemy drobiazgowo o postępy w nauce naszych dzieci. Próbuje ingerować w proces kształcenia, choć tym zajmują się nauczyciele. Chcemy wiedzieć wszystko. Możemy włączyć aplikację w telefonie i podsłuchać, co się u niego dzieje na koloniach.

Koronawirus pokazał nam, że wpadliśmy w pułapkę kontrolowania wszystkiego. Teraz, gdy na przykład musimy siedzieć w domu, łamiąc utarty schemat dnia nie wiemy, jak funkcjonować.

***Wiele osób łamie utarty schemat dnia i napędze próbuje się przestawić na pracę zdalną. Jak się zorganizować w domu, by nie mieć poczucia, że spędza się w pracy więcej czasu, niż byłoby to w biurze? Jak zapanować nad odruchem, by w tzw. międzyczasie nie zająć się praniem czy sprzątniem?***

- To jest wyzwanie. Widzę po sobie, że pracuję cały dzień. Obecnie, gdy udzielam porad zdalnie pracuję więcej i bardziej intensywnie, niż gdy wychodziłam do pracy w poradni. Organizacji dnia trzeba się nauczyć. Może warto na początku stworzyć sobie trochę sztuczny harmonogram, by wypracować odpowiedni rytm pracy.

Oczywiście są pracownicy, którzy logują się na 8 godzin i wykonują zadania, tak jak do tej pory. Zmiana dotyczy jedynie miejsca pracy.

Osoby, które pracują zadaniowo, a rozciągają czas, w jakim zajmują się danym tematem powinny zastanowić się, z czego to wynika. Powinny odpowiedzieć sobie na pytanie, czy umieją spędzać sami ze sobą wolny czas.

***Jeśli nie umiemy zagospodarować sobie wolnego czasu to pracujemy dłużej niż wynikałoby to z charakteru zadania?***

- Wydłużanie czasu pracy może być formą ucieczki. Do tej pory marzyliśmy o tym, by mieć więcej wolnego czasu. Teraz wiele osób go ma, jednak nie wie, co z tym czasem zrobić. Nie wiemy, jak chcielibyśmy go spędzić. Może warto przypomnieć sobie, co było dla nas ważne jeszcze kilka tygodni temu, a nie mieliśmy czasu, by to zrealizować. Powinniśmy nauczyć się żyć wolniej. Zejść z wysokich obrotów, na których funkcjonowaliśmy przez lata.

***Dla wielu osób to abstrakcja.***

- Może zamiast szukać tylko minusów siedzenia w domu warto zwrócić uwagę na pozytywne. My Polacy mamy niesamowitą umiejętność doszukiwania się nawet w pozytywnych rzeczach minusów. Narzekamy na brak rękawiczek i maseczek, na niewydolną służbę zdrowia. Natomiast Polacy, którzy przebywają za granicą za wszelką cenę chcą wracać. Dlaczego? Bo mimo wszystko u nas i tak jest lepiej niż w miejscach, z których wyjechali.

Proszę też zobaczyć, ile mamy osób hejtujących wszystko, nawet najlepsze inicjatywy, spontaniczne gesty. Gdy piłkarze przekazali pieniądze na walkę z epidemią zaraz pojawiły się pytania, gdzie trafią te pieniądze, dlaczego inni pieniędzy nie dali. Potrafimy wyciągać z kieszeni innych zamiast pochwalić gest.

***Z drugiej strony mamy kolejne pomysły zwykłych ludzi na to, jak pomagać. Działa pomoc sąsiedzka, śledzimy szycie maseczek w hurtowych ilościach. W sytuacjach kryzysowych umiemy pomagać. Z czego wynika zaangażowanie w pozytywne akcje?***

- Myślę, że to wynika z mechanizmu, o którym rozmawialiśmy na początku, czyli różnicy między lękiem racjonalnym a lękiem paraliżującym. Siedzimy w domu i oglądamy paski w telewizjach informacyjnych, liczniki - ile osób zachorowało. Od natłoku informacji czujemy się coraz bardziej zmęczeni i w pewnym sensie bezsilni. Udział w pozytywnej akcji daje nam endorfinę, która powoduje, że mimo zmęczenia jesteśmy szczęśliwi. Działa prosty mechanizm - daję coś od siebie, ale też biorę - satysfakcję, uznanie, poczucie, że robię coś dobrego. To poprawia nasze samopoczucie, zmniejsza poczucie lęku.

***Samoizolacja to wyzwanie dla rodzin. W większości ich członkowie widzieli się kilka godzin na dobę. Teraz spędzają razem dużo więcej czasu. Jak poukładać sobie codzienność na kilkudziesięciu metrach kwadratowych mieszkania, by non stop się nie kłócić i nie wyprowadzić, gdy tylko skończy się stan zagrożenia?***

- Tylko spokój może nas uratować. Zdanie to może wywoływać uśmiech, ale to prawda. Dla wielu rodzin obecna sytuacja to wyzwanie. Przede wszystkim nie powinniśmy panikować. Przykład - jedziemy z rodziną samochodem - jeśli kierowca będzie panikował, a nic się nie dzieje, to się udzieli wszystkim. Tak samo jest w domu. Lęk rodziców udzieli się dziecku, nawet, gdy ci nie będą tego świadomi.

Jeśli do tej pory żyliśmy w swoich trybach, to teraz nie ma co na siłę całe dni się socjalizować. Trzeba mieć czas dla siebie. Warto poszukać odosobnienia choć na chwilę, choćby to było kilkanaście minut na balkonie.

Trzeba pamiętać o jednym - musimy szanować emocje domowników. Każdy z członków rodziny może przeżywać obecną sytuację na swój sposób. Ma do tego prawo. Nawet jeśli tego nie rozumiemy i jest nam trudno się wczuć, trzeba wykazać empatię.

To co obecnie przeżywamy to forma utraty. Dzieci nie chodzą do szkoły, nie spotykają się ze znajomymi. Rodzice utracili możliwość pójścia do pracy, a zdarza się, że właśnie dowiedzieli się, że stracą zatrudnienie. Domownicy przeżywają stratę w jednym czasie, na tej samej powierzchni. To trudna sytuacja dla każdego.

Z każdym kolejnym dniem izolacji może być trudniej. Dlatego warto zrobić coś dla siebie, może znaleźć nową pasję. To dobry moment na takie poszukiwania.

Warto też zmienić sposób myślenia i nie traktować samoizolacji, jako kary, ale jako jedną z najlepszych opcji na ten moment. Co ma powiedzieć pani, która pracuje teraz w sklepie spożywczym, gdzie ma kontakt z ludźmi non stop. Zmieńmy sposób myślenia - to, że siedzimy w domu to forma zabezpieczania nas i osób starszych. Robimy coś dobrego dla siebie i innych.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/35221-tylko-spokoj-moze-nas-uratowac>