

Koronawirus: jak wspierać siebie i innych?

Niestety, ten trudny czas jeszcze potrwa... Izolacja, ograniczony kontakt z innymi ludźmi, praca zdalna, niepewne jutro. Jakże trudno zaakceptować to, co się wokół dzieje. Rzeczywistość w czasie pandemii stawia coraz większe wyzwania i staje się coraz bardziej wymagająca. Jak w tym wyjątkowym czasie radzić sobie ze stresem? W niniejszym artykule przedstawiam przykłady działań wchodzących w skład 15 strategii COPE¹, które mogą być wykorzystane do obniżenia wysokiego poziomu stresu. Wystarczająca wiedza i właściwa postawa są w stanie unieść brzemień doświadczenia koronawirusa i sprawić, że będziemy wsparciem nie tylko dla innych, ale również wzmocnimy samych siebie.

Aktywne radzenie sobie i planowanie

Aktywne radzenie sobie w tym wyjątkowym czasie jest ściśle powiązane z planowaniem i generowaniem strategii zachowań i działań. Mimo, że nie wszystko da się zaplanować, czynność ta skupia naszą uwagę na tym, co istotne, zawęża pole widzenia i słyszenia, podświetla problem, ukazuje go z różnych perspektyw w trójwymiarze. Planowanie rodzi pomysły radzenia sobie ze stresem i, nade wszystko, pozwala uwolnić stres, a przynajmniej jego część. Oswaja z nim, uzasadnia jego istnienie, pozwala go zaakceptować i nauczyć się z nim żyć. Planując, uwalniamy emocje, wyzbywamy się złych myśli, które asystują nawet najbardziej wybornym strategom i optymistom. Przykładem takiego działania może być zapisanie na kartce papieru, w pamiętniku, bądź nawet w formie elektronicznej konkretnych zmartwień, negatywnych myśli, które zajmują nasz umysł. Działanie to pozwala nam wyrzucić z siebie trudne emocje, przelać na kartkę papieru wszystko to, co nas obciąża. Ma to swoje pozytywne strony, gdyż nie obarczamy swoimi czarnymi myślami innych osób, przyczyniając się mniej lub bardziej świadomie do pogorszenia ich samopoczucia. Miejmy nad tym działaniem pełną kontrolę! Zawsze możemy je przerwać w odpowiedniej dla nas chwili, na przykład gdy czujemy się przeciążeni lub nie radzimy już sobie z własnymi myślami i emocjami.

Spróbujmy również sporządzić listę wszystkich możliwych rozwiązań napotkanych *koronaproblemów* bądź trudności, jakie przychodzą nam do głowy. Nie muszą to być idealne rozwiązania – mogą pojawić się te, które wydają się warte uwagi *tu i teraz*. Wygenerowane propozycje mogą nam się przydać w przyszłości lub być załączkiem czegoś konstruktywnego, mogą stać się swoistą trampoliną do wygenerowania wartościowych koncepcji działania. Myśl bywa sprawcza, nieprawdaż? Warto skupiać się na aspektach, na które mamy bezpośredni wpływ i pominąć te, które pozostają poza naszą kontrolą.

¹ COPE – Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem. Pozwala na ocenę 15 strategii reagowania w sytuacjach stresowych.

Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego

Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego w czasie pandemii, sięganie po rady, pomoc czy adekwatną do potrzeb informację jest strategią godną uwagi. Poszukując informacji, bazujemy na faktach, choć i te, bywa, że są generowane na podstawie subiektywnych emocji i obserwacji. Warto pozyskać informację, która pozwoli oszacować ryzyko zachorowania w naszym przypadku, a co za tym idzie, łatwiej będzie nam podjąć działania prewencyjne. Powiadają, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Źródłem takich informacji może być WHO, a dokładnie jej strona internetowa. Może to też być strona naszego Ministerstwa Zdrowia. Obie instytucje z pewnością dadzą nam aktualny obraz i bieżące informacje dotyczące pandemii na świecie i w naszym kraju.

Poszukując informacji i rzetelnego wsparcia, pamiętajmy o nieustannym kontrolowaniu poziomu naszego strachu, który, pod wpływem niepokojących danych i informacji, może wymknąć się spod kontroli. Ograniczmy czas spędzany przed telewizorem czy innym medium, gdyż ciągłe słuchanie i oglądanie pesymistycznych wiadomości może przyczynić się do wzrostu poziomu stresu i rodzić niepokój, którego trudno, szczególnie w czasach koronawirusa, się pozbyć.

Nie znaczy to, że mamy stronić od informacji czy wiedzy na temat pandemii, szczególnie w naszym najbliższym otoczeniu, społeczności lokalnej czy sąsiedztwie. To ważne, chociażby ze względu na to, aby przestrzegać zalecanych środków ostrożności i przyczyniać się do przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Miejmy na uwadze, że w świecie wirtualnym, jak również w tzw. 'realu' dezinformacja szerzy się na potęgę, a jedna fałszywa informacja jest w stanie wygenerować cały mechanizm globalnej dezinformacji. Media społecznościowe głodne są sensacji, która, właściwie zapodana i przyjęta bez nuty krytycznego myślenia i umiejętności selekcji informacji, karmi strach i rodzi panikę. Bądźmy czujni na to, czego słuchamy i co czytamy. Stosujmy, częściej niż do tej pory, jedną z najbardziej pożądaných kompetencji kluczowych współczesnego świata – selekcję informacji.

Pamiętajmy również, że niczym nieograniczony dostęp do mediów i portali społecznościowych sprzyja nadmiernej ekspozycji na informację, co z kolei może przerodzić się w uzależnienie od informacji – jeszcze jedno destrukcyjne działanie kompulsywne. Zamiast pomagać i wzmacniać, dostęp do informacji może wywoływać jeszcze większą frustrację i podwyższać poziom stresu. Trudno tu określić limit, gdyż każdy z nas jest inny i podlega innym mechanizmom. To, co jest w tym czasie najcenniejsze, to umiejętność autorefleksji, określenia stanu emocjonalnego i wpływu informacji na nasze samopoczucie. Czujność, czujność i jeszcze raz czujność! Usuńmy się z drogi strzałom informacyjnym płynącym z każdej strony, jeśli nie radzimy sobie z emocjami lub gdy budzą one nasz niepokój i obniżają standard życia. Warto ograniczyć dostęp do tego, co nie wzmacnia (ustalenie limitu czasu spędzanego przed TV lub w mediach społecznościowych czyni cuda).

Odbierając informację i dzieląc się nią, polegajmy na wiarygodnych i zaufanych źródłach. Oddzielajmy 'ziarno od plew', włączmy filtry i odpowiedzialnie dzielmy się wiarygodną informacją. Wiele razy już wspomniane krytyczne myślenie, świadomość i odpowiedzialność za to, co piszemy i mówimy, jest niezbędne. W czasach pandemii powiedzenie, że milczenie jest złotem, szczególnie, gdy nie jesteśmy pewni źródła informacji, jest bezcenne! Po co rozpowszechniać plotki i nieprawdę? Po co siać niepotrzebną, a w niektórych przypadkach, destrukcyjną panikę?

Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego

Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego i zrozumienia podczas izolacji jest wielce rekomendowane w każdym kraju dotkniętym pandemią. Pozostańmy w kontakcie z ludźmi, którzy mają do zaoferowania wsparcie i pozytywne wzmocnienie. To jest możliwe nawet podczas promowania dystansu społecznego, a nawet kwarantanny. Jesteśmy przecież istotami stadnymi, zaprogramowanymi na drugiego człowieka i kontakt z nim. Izolacja i samotność wzmacnia strach, który może prowadzić do depresji. Może też wpływać negatywnie na nasze samopoczucie, zdrowie psychiczne i fizyczne. Kontakt z rodziną i przyjaciółmi powinien w tym trudnym czasie być dla nas priorytetem, zwłaszcza że mamy tendencję do wycofywania się czy zamykania się w sobie, gdy czujemy lęk lub zagrożenie.

Portale społecznościowe mogą odgrywać wielką rolę nie tylko w kontaktach z przyjaciółmi, rodziną i znajomymi, ale również mogą przyczynić się do poczucia wspólnoty, bycia na bieżąco z postawami, dylematami i myślami innych. To może nas upewnić, że nie jesteśmy sami *tu i teraz*. Ważne jest zadanie sobie właściwych pytań i podjęcie próby znalezienia na nie odpowiedzi: Czy to właściwe miejsce dla mnie? Czy nie sprawia, że czuję się obciążona/y psychicznie? Czy to, co czytam lub widzę nie wywołuje we mnie lęku, dyskomfortu czy stresu? Czy nie warto, przy okazji zarazy, dokonać selekcji znajomych w mediach społecznościowych i zrezygnować z tych, którzy wpływają negatywnie na nasze samopoczucie. Pozostańmy z tymi, którzy patrzą „on the bright side of life” (*‘na jasną stronę życia’*) i sprawiają, że czujemy się lepiej.

Bądźmy wsparciem emocjonalnym dla znajomych, przyjaciół, a nawet nieznanym nam ludzi, gdy tego potrzebują. Przy zachowaniu odpowiednich środków ostrożności, pozostańmy oazą spokoju mającą pozytywny wpływ na innych, zapewniając ich o perspektywie lepszego jutra oraz o braku wiarygodności sięgających panikę źródeł informacji. To czyniąc, sami poczuwamy się silniejsi i mający poczucie kontroli nad obecną sytuacją.

Zachowujmy szacunek dla inności, nie obwiniajmy i nie obarczajmy innych odpowiedzialnością za rozpowszechnianie koronawirusa. Choroba zakaźna nie ma żadnego związku z żadną mniejszością etniczną czy religijną, inną narodowością czy orientacją seksualną. Przestrzegajmy przed negatywnymi i niszczącymi stereotypami, które karmią uprzedzenia i rodzą nienawiść do niewinnych ludzi. Dobro niewątpliwie jest bardziej zaraźliwe niż koronawirus i właściwe postawy społeczne. Czyńmy świat lepszym.

Zwrot ku religii i pozytywne przewartościowanie

W tak trudnym czasie zwrot ku praktykom religijnym lub duchowym może być powszechnym źródłem wsparcia emocjonalnego i drogą do pozytywnego przewartościowania i samorozwoju, szczególnie w przypadku osób, które stronią od kontaktu z drugim człowiekiem bądź nie mają wokół siebie nikogo godnego zaufania. Słynne słowa piosenki „trudno nie wierzyć w nic” sprawdzają się w sytuacjach, które dociskają nas do ściany i pokazują, że to, co w naszej mocy właśnie się kończy. Nie możemy mieć realnego i bezpośredniego wpływu na rozwój koronawirusa, jest on rodzajem siły wyższej, nawet jeśli zainicjowany został przez niedbałość, lekkomyślność i ignorancję człowieka. Medytacja, która kieruje nas do wnętrza nas samych, wycisza i pozwala się zatrzymać.

Czas izolacji nie musi być czasem straconym. Mamy przecież czas i przestrzeń na odnowienie poprawnych relacji z członkami rodziny, na obserwację, przyglądanie się, eksperymentowanie,

czy też twórcze myślenie. Czas izolacji sprzyja 'wyłączeniu się', zatrzymaniu się, myśleniu i przewartościowaniu tego wszystkiego, co do tej pory było ledwo zauważalne. Pomogą nam w tym książki, artykuły, programy, filmy, sztuka, teatr itp. To idealny czas na rozwój, doskonalenie umiejętności czy zdobywanie nowych kwalifikacji, w myśl zasady „*uczymy się przez całe życie*”. Sprzyja temu imponująca oferta różnorodnych form szkoleniowych, studiów (w tym podyplomowych) czy kursów online. To czas, w którym można osiągnąć i zyskać wiele.

Powstrzymanie się od działania

W myśl zasady „mniej znaczy więcej” powstrzymanie się od przedwczesnego działania może nam sprzyjać. Warto poczekać na właściwy moment, nawet jeśli koronawirus i wszystko, co z nim związane, skłania do natychmiastowych reakcji. Często chodzi tu przecież o to, co najważniejsze – zdrowie i życie. Doświadczenie pokazuje, że przedwczesna reakcja nie sprzyja naszemu bezpieczeństwu. Czasami informacje przekazane przez media powinny przejść przez czas kwarantanny, odczekać. Powiedzenie sobie i innym: „prześpij się z tym” wydaje się być trafną i pomocną strategią. Wycisza emocje, pozwala zdecydować, czy wciąż chcemy działać. Często chęci te gasną, jak żar nocą. Warto powstrzymać się od działania – przecież „jutro też będzie dzień”. Można nawet „pomyśleć o tym jutro”, jak mawiała Scarlet O'Hara, gdyż kolejny dzień nie tylko niesie nową porcję energii, ale również generuje inne rozumienie rzeczy.

Akceptacja

Akceptacja jest źródłem spokoju. „Let it be” (*'niech będzie'*) to kolejny trafny cytat, który pomaga nam z pokorą przyjąć to, co niesie koronawirusowa rzeczywistość. W czasie pandemii nie warto skupiać się na aspektach, na które nie mamy wpływu. Przyjęcie zaistniałej sytuacji jako nieodwracalnej, czegoś, do czego należy się przyzwyczaić i nauczyć się z tym żyć, jest mądrą strategią. Tak wiele rzeczy dziejących się obecnie jest poza naszą kontrolą, włączywszy w to czas trwania pandemii, zachowania innych osób, czy to, co się wydarzy w przyszłości. Nie mamy przecież wpływu na to, co się dzieje wokół nas, ale mamy bezpośredni wpływ na to, jak reagujemy. Próba sprawowania ciągłej kontroli nad sprawami poza naszą kontrolą prowadzi donikąd i przyczynia się do wypalenia i zaburzeń psychicznych. Przekierujmy naszą uwagę na to, co może być przez nas kontrolowane. Wszystko zaczyna się od nas. Nie możemy wpłynąć na liczbę zachorowań w naszym mieście, ale możemy kontrolować nasze zachowania, aby zredukować ryzyko bycia zainfekowanym. Dbajmy o higienę osobistą, w szczególności myjmy i odkażajmy ręce, utrzymujmy dystans społeczny, pozostawajmy w zaciszu własnego domu, śpijmy i wypoczywajmy, dbajmy o zdrowie psychiczne i fizyczne, unikajmy podróży oraz zbędnego przemieszczania się. Po prostu, wdrażajmy w życie odgórne zalecenia i rekomendacje. Tylko tyle i aż tyle.

Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie

Trudno nie koncentrować się na własnych emocjach i unikać ich wyładowania, szczególnie w czasach pandemii. Starajmy się jednak mądrze zarządzać naszymi emocjami, a jeśli nie wiemy jak to zrobić, spróbujmy zorientować się w tej dziedzinie. Pop-psychologia rozpowszechniła manuale i poradniki, które mogą być źródłem wiedzy o strategiach samoregulacji i samokontroli. Obecna sytuacja sprzyja generowaniu złych emocji, więc świadoma ich kontrola jest niezbędna. Próbujmy zrozumieć co się dzieje w naszych głowach i sercach zanim przelejemy niewygodne emocje na

innych. Zdefiniowanie uczuć i emocji, określenie ich źródła i próba zarządzania nimi czyni cuda, a nade wszystko, chroni naszych bliskich od 'toksyn', które nasz umysł jest w stanie wyprodukować. Wyładowaniu emocji sprzyja również wysiłek fizyczny, ćwiczenia i kontakt z naturą.

Zaprzeczanie

Zaprzeczanie koronawirusowi czy ignorowanie faktów z nim związanych może prowadzić donikąd. Pandemia koronawirusa to fakt, rzeczy dzieją się naprawdę, a czas pokazuje (wbrew oczekiwaniom), że to nie sen. Wypieranie emocji, jakie rodzi pandemia, może na chwilę obniżyć lęk, ale jednocześnie wyłącza, tak ważną, czujność. Stańmy twarzą w twarz z rzeczywistością, wdrażajmy w życie zalecenia tak, abyśmy byli bezpieczni. Nie dajmy się ponieść informacjom, które bagatelizują zagrożenie, włączmy krytyczne myślenie, rozróżniamy fakty od opinii. „Better safe than sorry” (*‘lepiej dmuchać na zimne’*) powiadają Anglicy, a zaprzeczanie i wypieranie koronawirusa z naszej świadomości może mieć katastrofalne skutki dla nas samych. Ostateczną tego konsekwencją może być choroba bądź śmierć.

Odwracanie uwagi

Odwroćcie uwagę od problemu koronawirusa może okazać się trafnym remedium, gdyż zabiera nas mentalnie i fizycznie w inny wymiar, inny świat, skutecznie odcina od myślenia o zagrożeniu. Przede wszystkim uwalnia nas od toksycznych myśli. Przeczytanie dobrej książki, takiej, która przeniesie nas w inny świat i skupi naszą uwagę na fikcyjnych przygodach, jest doskonałą formą ucieczki. Sesja relaksująca przy ulubionej muzyce może czynić cuda. Podobnie jak wytrawny serial, który, jak nigdy, poprzez zniewolenie, uwalnia od natrętnych i niechcianych myśli oraz niepożądanych asocjacji. Świetną formą odwrócenia uwagi są dobrze nam znane czynności, takie jak sprzątanie, czyszczenie kątów, szafek i szuflad, co ma bezpośredni wpływ nie tylko na czystość naszego otoczenia, ale również oczyszczenie naszego wnętrza. Satysfakcja, którą możemy poczuć, jest bezcenna.

Zaprzestanie działań

Najgorsze, co możemy sobie zafundować, to przestać działać i *zapaść w koronawirusowy sen* na czas pandemii. Bierność sprzyja negatywnym myślom i karmi lęk, podczas gdy aktywna postawa daje nam poczucie kontroli i sprawczości. Działajmy, bierzmy los w swoje ręce. Możemy wspomagać będących w potrzebie, pomóc sąsiadom seniorom w zakupach czy innych czynnościach, które obecnie stanowią dla nich zagrożenie życia i zdrowia. Daje to nam poczucie satysfakcji, a ich wdzięczność generuje w nas pozytywne emocje, które wzmacniają i są motorem do dalszych działań. Pomoc innym ludziom jest tym, co aktywizuje i wzmacnia. Wzmacnia innych, ale również wzmacnia nas samych.

Poczucie humoru

Powszechnie wiadomo, że śmiech to zdrowie, a w czasie zarazy poczucie humoru pozwala zachować zdrowy dystans i złagodzić przykre emocje. Spontaniczny śmiech, jak nic innego, naturalnie rozładuje napięcie, frustrację i sprzyja odreagowaniu stresu. Zafundujmy sobie terapię śmiechem :). W żart można obrócić wszystko, wystarczy zachować stosowny dystans. Odpowiednie podejście i niewielka doza poczucia humoru włącza filtry, które umiejętnie

interpretują rzeczywistość wokół nas, najczęściej na naszą korzyść, rzadko przeciwko nam. To też niezauważalne dla nas działanie mózgu, które sprzyja dobremu samopoczuciu. Jeśli nie posiadamy takich umiejętności, zawsze możemy sięgnąć do repertuaru ulubionych satyryków, których niemało, również online. Potrafią oni, jak nikt, traktować codzienność z przymrużeniem oka, nawet w formie obrazu. Idealnym gatunkiem na czas koronawirusa jest komedia, która pozwala zapomnieć, choćby na chwilę, o troskach codzienności.

Być może wśród kilkunastu przedstawionych strategii radzenia sobie ze stresem znajdą Państwo najbardziej odpowiednią dla siebie, dla własnej wrażliwości i osobowości. A może już ją Państwo stosują? Warto zadać sobie trud i wykorzystując jakikolwiek sposób zapanować nad niedobrymi emocjami, by przezwyciężyć niepokój i lęk, by w zdrowiu psychicznym przetrwać ten koronawirusowy czas.