<https://bialystok.wyborcza.pl/bialystok/7,35241,25805834,koronawirus-przezyc-emocje-i-je-wypuscic-terapeutka-radzi.html>

**Koronawirus. Przeżyć emocje i je wypuścić. Terapeutka radzi, jak opanować "koronapanikę"**

Terapeutka: Wyszukiwanie zadań na siłę, by wypełnić czas aż po brzegi, to sposób na to, by nie myśleć i nie czuć. Jeśli próbujemy za wszelką cenę pozostać w ruchu, nie dopuszczać do siebie tego, co trudne, co długo utrzymywaliśmy za drzwiami naszej świadomości, to znak, że tym bardziej potrzebujemy się zatrzymać.

Rozmowa o emocjach w dobie pandemii

Joanna Klimowicz: Od weekendu stan zagrożenia epidemicznego postawił na głowie nasz styl życia. Ulice miast opustoszały, centra handlowe świecą pustkami, przedszkola i szkoły - zamknięte, przeżywamy społeczną kwarantannę. Z godziny na godzinę rosną liczby osób zakażonych koronawirusem, dowiadujemy się, że są już pierwsze ofiary śmiertelne. Zaczynamy panikować. Co dzieje się w naszej psychice?

Adela Nasuto, psychoterapeutka, antropolożka kultury, prowadzi bloga i podcast dostępne na www.naspokojnie.com oraz na instagramie: naspokojnie\_nasuto: - Krótko mówiąc: im bardziej panikujemy, tym bardziej panikujemy. Wyobraźmy sobie koło pociągu z wiersza „Lokomotywa” Juliana Tuwima. Koło paniki toczy się najpierw powoli, „jak żółw ociężale”. Próbujemy powstrzymać narastający niepokój, racjonalizować sobie, że wystarczy stosować środki zapobiegawcze, myć ręce i ograniczyć życzliwe powitania, a uda nam się uniknąć zachorowania. Z czasem jednak koło paniki zaczyna się toczyć szybciej i szybciej. Przestaniemy myśleć racjonalnie, zaczynamy poddawać się emocjom. Najpierw wydzielana jest adrenalina, która odpowiada za reakcję „walki lub ucieczki”. Nagle ogarnia nas potrzeba zrobienia czegoś, by ochronić siebie i bliskich. Rzucamy się w wir robienia zapasów lub barykadujemy się w domu. Koło paniki wiruje. Jeśli taki intensywny stres utrzymuje się przez dłuższy czas, miejsce adrenaliny zajmuje tak zwany hormon stresu, czyli kortyzol. Przedłużający się stan napięcia jest bardzo niekorzystny dla organizmu. Powoduje występowanie lęków czy problemów ze snem. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć się spowalniać ruch naszego „koła paniki”.

Koronawirus. W Białymstoku gigantyczne problemy z doproszeniem się o badania

Ale - jak? Czy są jakieś sprawdzone techniki? Rozumiem, że stres ma fatalny wpływ także na nasz stan fizyczny, układ odpornościowy. Czy możemy jego poziom jakoś kontrolować? Jak opanować „koronapanikę”?

- To zależy od indywidualnych preferencji i potrzeb. Moim klienci podają przykłady sposobów, jakie przetestowali na sobie i uważają za skuteczne. Po pierwsze: wysiłek fizyczny. Jak mawiali starożytni Grecy oraz mój drogi ojciec, „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. W obecnych warunkach, gdy wszystkie siłownie czy baseny są zamknięte, nasze sportowe możliwości są ograniczone. Polecam zatem spacery, najlepiej po lesie oraz ćwiczenia w domu. Moim osobistym faworytem jest joga, która nie tylko ćwiczy mięśnie i stawy, ale również wycisza napięcie emocjonalne. Poza tym warto choć na chwilę zmienić otoczenie. Z powodu zalecanej izolacji raczej nie wyskoczymy na weekendowy wypad nad jezioro, ale niedzielna wycieczka samochodowa jest jak najbardziej w zasięgu naszych możliwości. Nie trzeba w ogóle wychodzić z samochodu – sam widok drzew czy przydrożnych wsi przyniesie ulgę od zamknięcia w czterech ścianach. Ostatnim sprawdzonym sposobem jest medytacja lub – w przypadku osób wierzących – modlitwa. Jakikolwiek właściwie rodzaj skupienia na swoim wnętrzu, obserwacji oddechu, powtarzania tych samych słów. Gdy czujemy, że nie jesteśmy w stanie sami poradzić sobie z narastającym stresem, powinniśmy poszukać porady specjalisty. Wielu terapeutów prowadzi swoją praktykę online lub telefonicznie, a niektórzy – tak jak lekarze – nie rezygnują z osobistego kontaktu ze swoimi pacjentami.

Niektórzy z nas przygotowują się na najgorsze, czyli pożegnanie z kimś, kogo być może podczas tej pandemii utracimy. Inni uciekają w żart, nawet czarny humor. Które podejście ma sens?

- To zależy tylko i wyłącznie od potrzeb danej osoby. Każdy ma swoje sposoby radzenia sobie ze stresem. W końcu nie jest to pierwsza stresowa sytuacja, jaką przeżywamy. Każde z tych podejść ma jednak swoje minusy. Poczucie bycia przygotowanym na każdą, nawet najgorszą ewentualność, daje jedynie chwilowe ukojenie. Nowe katastrofalne scenariusze szybko pojawią się w wyobraźni. Mimo że te wydarzenia dzieją się „tylko” w naszej głowie, powodują jak najbardziej realne emocje – ból, strach, poczucie straty i osamotnienia. Zresztą scenariusze, jakie pisze życie, zwykle przekraczają granice naszej wyobraźni. Żartowanie z sytuacji może z kolei wskazywać na próbę ucieczki od nieprzyjemnych uczuć. Z jednej strony zgadzam się z tym, że nie ma sensu przeżywać czegoś, co być może nigdy się nie wydarzy. Z drugiej strony udawanie, że problemu nie ma jest ewidentnym symptomem wyparcia. Wyparcie jest bardzo silnym i bardzo skutecznym, mechanizmem obronnym, który – jak nazwa wskazuje – służy chronieniu naszej psychiki przed bolesnymi emocjami. Jednakże zakłamywać rzeczywistości nie można w nieskończoność, bo ta rzeczywistość w końcu nas dogoni, a silne emocje uderzą nas wówczas wszystkie naraz. Moją propozycją jest dążenie do zaakceptowania sytuacji taką, jaką jest naprawdę, bez zbędnego wybiegania w przyszłość, ale i bez bagatelizowania realnego zagrożenia i jego możliwych konsekwencji.

Kiedy ujawnił się pierwszy w województwie podlaskim pacjent ze stwierdzonym zakażeniem, zderzył się z różnymi reakcjami w sieci - nie tylko z życzeniami powrotu do zdrowia, ale też z falą hejtu i zarzutami, że „się lansuje”... Dlaczego tak reagujemy w trudnych chwilach? Hejt nam w czymś pomaga?

- Hejt to prymitywny sposób obniżania napięcia wywołanego stresem. Oczywiście nikt rozsądny nie zaraża się potencjalnie śmiertelnym wirusem dla sławy. Hejtowanie winnego jest dokładnie jak palenie czarownic - daje fałszywe poczucie kontroli nad epidemią. Wystarczy, że znajdziemy winnych i ich ukarzemy, a opanujemy zarazę. Poza tym wydawanie takich samosądów i wymierzanie kary daje sprawcom poczucie bycia prawymi i sprawiedliwymi, a takich – jak wiadomo – choroba nie dotknie. Takie rozumowanie ma swoje korzenie głęboko w myśleniu magicznym, pozbawionym empirycznych podstaw i racjonalnego rozumowania. Czy hejt pomaga? Na pewno pomaga sprawcom, sprawia, że czują się bezpiecznej. Jest jednak szalenie destrukcyjny dla wspólnot lokalnych i, szerzej, społeczeństwa.

Moja przyjaciółka wróciła z zagranicy i choć nie przebywała w krajach strefy ryzyka i nie zakwalifikowała się do przymusowej kwarantanny, ani nie ma objawów zakażenia, to nie może sobie darować, że kontaktowała się z mamą i mogła ją nieświadomie narazić. Jak radzić sobie w takich sytuacjach ze swoimi emocjami?

- Racjonalnie patrząc, przecież nie ma się o co obwiniać, prawda? A jednak rozumowe podejście w takich sytuacjach nie działa. Choćby nie wiem jak długo tłumaczyła to sobie, jak wiele osób by ją w tym utwierdzało, to poczucie winy nadal będzie ją zżerało. Serce i mózg nierzadko chodzą rozbieżnymi ścieżkami. Mamy tu do czynienia z problemem na poziomie emocjonalnym, a nie kognitywnym (rozumowym). Trzeba zatem szukać rozwiązania w świecie uczuć, a nie w świecie racjonalnych argumentów. Sądzę, że nie ma innego wyjścia niż spotkać się z nieprzyjemnymi emocjami. Przyznać przed sobą: tak, postąpiłam niezbyt odpowiedzialnie, naraziłam mamę, na której zdrowiu bardzo mi zależy, popełniłam błąd i czuję się winna, jednak moje intencje były dobre – chciałam mamę pocieszyć, dotrzymać jej towarzystwa w tym stresującym czasie. Zatrzymać się, oddychać głęboko i pozwolić emocjom uderzyć z całą mocą. Będzie bolało, ale tylko przez chwilę. Zawsze mówię klientom, żeby wyobrazili sobie, że ich wnętrze jest jak stodoła czy myjnia samochodowa – ma wejście i wyjście po przeciwnych stronach budynku. Wejściem emocje wchodzą do nas, następnie przechodzą przez budynek i wychodzą wyjściem. W środku są tylko przez krótki, jakkolwiek nieprzyjemny, czas. Można też głęboko oddychać i wyobrażać sobie, że dmuchamy balony, które napełniamy naszymi emocjami. Z każdym wydechem wypuszczamy z siebie część trudnych uczuć a następnie pozwalamy, by balon odleciał daleko w powietrze, by w końcu zniknąć nam z oczu. Ważne jest, by na ten proces zarezerwować sobie spokojny czas w samotności, by móc bezpiecznie wypłakać czy wykrzyczeć emocje, przeżyć je do końca i wszystkie wypuścić.

Dla wielu z nas - tych niepracujących na etatach - przymusowe wolne oznacza brak dochodów. Swoje dokłada więc obawa o utratę środków do życia. Ludzie różnie sobie z tym radzą. Są np. artyści, którzy nieodpłatnie oferują swoje usługi w internecie, budując w ten sposób także poczucie wspólnoty.

- Muszę przyznać, że sama należę do osób prowadzących własną działalność i jeśli nie pracuję – to nie zarabiam. Lęk o utratę środków do życia jest również moim lękiem. Staram się radzić sobie z nim poprzez zrezygnowaną akceptację obecnej sytuacji. Myślę: no cóż, będę zalegała z opłatami, będziemy jeść kaszę z oliwą niczym trzynastowieczni chłopi. Bywa. Po prostu bywa. Kasza jest bardzo zdrowa, ten rodzaj diety zbliży nas duchowo do naszych przodków, a rachunki będę musiała zapłacić z oszczędności lub po epidemii pracować na zdwojonych obrotach. Wzrost popularności usług oferowanych nieodpłatnie lub w formie barteru jest niezwykle pozytywnym, zaryzykuję nawet określenie – radosnym – elementem okresu epidemii. Tak samo jak w okresach klęsk żywiołowych budzi się w ludziach ogromna potrzeba wspólnoty, chęć pomagania innym i budowania więzi. Instynktownie wiemy, że razem mamy większe szanse na przetrwanie. Tysiące lat temu ludzie przetrwali jako gatunek mimo najrozmaitszych przeciwności właśnie dlatego, że tworzyli grupy o bardzo silnych więzach. Dzielili się zasobami, pełnili wzajemnie uzupełniające się funkcje. Dziś takie grupy tworzą się w internecie. Przykładem mogą być regionalne grupy pod wspólną nazwą Widzialna Ręka. Oferowana jest tam pomoc w robieniu zakupów, transporcie, naprawach domowych i wielu innych dziedzinach. Budzi to we mnie wzruszenie i rozpala moją wiarę w to, że ludzie są tak zwyczajnie, po prostu dobrzy.

Koronawirus. Widzialna Ręka dotarła do Białegostoku. Pomoc w czasach epidemii

Czy dobrym pomysłem jest podejście zadaniowe, wyszukiwanie sobie aktywności, może skupienie się na pomocy innym? Czy to jednak czas na zadbanie o swój dobrostan?

- Moi klienci są znakomici w wyszukiwaniu dobrych stron epidemii. Wnioskuję zatem, że wszyscy mamy tę umiejętność, wystarczy być może głębiej się nad tym zastanowić. Jest to dobry czas dla tych, którzy potrzebowali wakacji, odpoczynku, wyciszenia. Życie toczy się teraz w szalonym tempie, do którego ludzie, jako organizmy, nie są przystosowani. Wielu z nas czuje się przemęczonych i przytłoczonych nadmiarem pracy i zadań. Teraz mamy świetną okazję, by zwolnić, a nawet zupełnie się zatrzymać – posiedzieć w łóżku czy na fotelu, pod miękkim kocem i w ciepłych kapciach, poczytać, pooglądać filmy, które od miesięcy chcieliśmy zobaczyć. Inni wykorzystają ten czas na sprzątanie, uporządkowanie swojej pracy, być może na podjęcie nowego hobby lub działania zmierzające do poprawy swojego zdrowia, np. ćwiczenia. Wyszukiwanie sobie zadań na siłę, by wypełnić sobie czas aż po brzegi, to sposób na to, by nie myśleć i nie czuć. Jeśli próbujemy za wszelką cenę pozostać w ruchu, nie dopuszczać do siebie tego, co trudne, co długo utrzymywaliśmy za drzwiami naszej świadomości, to znak, że tym bardziej potrzebujemy się zatrzymać. Być może epidemia wybuchła właśnie po to, byś ty mogła/mógł mieć czas na to, na co zawsze tego czasu brakowało.

Jak rozmawiać z dziećmi o pandemii?

Ewa Kuklik, psycholożka: - Przede wszystkim nie należy unikać rozmowy oraz być szczerym, oczywiście dostosowując treść przekazywanych informacji do wieku dziecka. Warto również zwrócić uwagę na to, jakie wiadomości docierają do dzieci z mediów i ewentualnie sprostować te, które nie są zgodne z rzeczywistością. Ważne jest również, aby nie pomijać rozmowy o emocjach jakie wywołują w dzieciach te wydarzenia. Istotne jest aby wiedziały, że nie są same, że wszyscy robimy co w naszej mocy, żeby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa - stąd pozamykane szkoły i wzmożona higiena. Myślę również, że podstawą jest, aby najpierw zaopiekować się własnymi emocjami. Tak jak instruuje się pasażerów samolotu - w razie potrzeby najpierw należy nałożyć maskę z tlenem sobie, dopiero potem pomagać innym. Dzieci świetnie odczytują i przejmują emocje, nawet te, które staramy się ukryć.

Jak zająć dzieci w domu?

- Bardzo dobrym pomysłem jest, aby stworzyć wspólnie plan działania na najbliższe dni. Należy uwzględnić w nim czas zabawy, nauki, odpoczynku. Taki ustalony schemat dnia może zmniejszyć uczucie lęku oraz dać poczucie normalności w tej wyjątkowej sytuacji. W internecie można znaleźć tysiące pomysłów na zabawy w domu. Ja polecam własnoręczne stworzenie antystresowych gniotków z mąki i balonów - idealne połączenie przyjemnego z pożytecznym. Główną moją radą jest jednak: na spokojnie, bez naciskania na nadrabianie materiału ze szkoły, cieszmy się możliwością spędzania wspólnie czasu, zbliżania się do siebie.

Białostoccy psychologowie i psychoterapeuci oferują bezpłatne konsultacje online i dyżury telefoniczne, pomagając przetrwać ten trudny czas. Akcja pod hasłem #psychologowiedlaspołeczeństwa i #nieczekamy trwa już od poniedziałku. Udostępniana jest w mediach społecznościowych, by dotrzeć do jak najszerszej grupy, wśród której są osoby potrzebujące pomocy.

– Chcemy pomóc tym, którzy teraz pomagają nam wszystkim, narażając siebie – lekarzom, pielęgniarkom, policjantom, farmaceutom oraz osobom, które w związku z epidemią przebywają w kwarantannie, szpitalu, są rozdzielone z bliskimi – tłumaczą inicjatorzy akcji.

Polega ona na tym, że specjaliści (psychologowie i psychoterapeuci) z różnych białostockich ośrodków i poradni prowadzą bezpłatne konsultacje online i dyżury telefoniczne. Można do nich dołączyć.