

# PORADY NIE TYLKO DLA RODZICÓW

## Koronawirus. Jak oswoić lęk? Strach w czasie epidemii

Sporo doniesień o koronawirusie, zwiększająca się liczba chorych i izolacja sprawiają, że coraz więcej osób odczuwa strach. Obawiamy się nie tylko choroby, ale również tego, jak będzie wyglądała nasza przyszłość i jak poradzimy sobie ze zmieniającą się rzeczywistością. O tym, jak zadbać o siebie rozmawiamy z psychoterapeutą Piotrem Sawiczem.

*Zobacz film: "Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem?"(youtube)*

### **1. Koronawirus – odczuwanie lęku**

Choć zdrowie psychiczne nie wydaje się teraz priorytetem, dla wielu bycie w ciągłym czuwaniu może okazać się trudne. Zbyt trudne, by poradzić sobie z tym samemu. Lęk, zagubienie i napływ informacji mogą powodować dyskomfort. Jak sobie z tym radzić?

Psychoterapeuta Piotr Sawicz w rozmowie z WP abcZdrowie odpowiada na najważniejsze pytania.

#### **Anna Iwaszkiewicz, WP abc Zdrowie:**

**Boimy się o zdrowie, pracujemy i uczymy dzieci w domu, izolujemy się od bliskich. Jak odnaleźć w tym wszystkim siebie?**

#### **Piotr Sawicz, psychoterapeuta:**

Potrzebujemy się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Kiedy już wiemy, że zagrożenie koronawirusem potrwa dłużej, uświadamiamy sobie, że nie możemy jedynie przetrwać, przeczekać. Musimy się dostosować i nauczyć funkcjonować na nowych zasadach.

Nowe, trudne sytuacje często wywołują w nas iluzję trwałości, poczucia, że "już zawsze tak będzie", co jest po prostu niemożliwe. Zaczynamy fantazjować, wybiegamy w przyszłość, wymyślamy czarne scenariusze. Lęk, który się pojawia, ma tendencję do rozrastania się.

Proces adaptacji trwa od 2 do 3 tygodni i jest to czas, na który mamy się przygotować i na którym należy się skoncentrować. Po okresie adaptacji świat będzie inny bądź nasze widzenie świata będzie inne. Można też stworzyć wewnętrzny zasób, który pozwoli nam w chwilach załamania, podnieść się psychicznie.

## **Co może dać nam poczucie bezpieczeństwa w czasie epidemii?**

To plan działania, który możemy sami stworzyć. Przypomina on plan ewakuacyjny na wypadek pożaru. Nie korzystamy z niego na co dzień, ale sam fakt, że jest, wiemy gdzie go szukać i dzięki niemu w sytuacji zagrożenia będziemy wiedzieć, jak się zachować, pozwala nam obniżyć poziom lęku. Kiedy już stworzymy dla siebie procedurę awaryjną, wiemy, że kiedy będzie potrzebna, nie będzie trzeba się nad nią zastanawiać.

W swoim planie można zawrzeć to, ile środków finansowych jest nam niezbędnych do przetrwania i czy możemy je w najbliższym czasie zgromadzić, zweryfikować plany na najbliższą przyszłość na przykład odwołując wakacje czy rezygnując z większych zakupów. Pomocne będzie również sformułowanie celu. Rozpisanie planu dnia i stworzenie rutynowych zachowań w każdej formie izolacji ułatwia przebieg dnia.

**Wielu rodziców, którzy do tej pory korzystali z pomocy babć czy opiekunek, zostało dziś z dziećmi samych. Obawiają się, co się wydarzy, kiedy sami zachorują, kiedy trafią do szpitala. Strach, że zupełnie nie wiemy, co nas czeka, dla wielu jest paraliżujący.**

Ten strach należy do grupy lęków egzystencjalnych i wiele z nich dochodzi teraz do głosu. Lęk przed brakiem pożywienia widzieliśmy doskonale, kiedy ludzie pobiegli do sklepów robić zapasy, wielu z nich nie dlatego, że rzeczywiście obawiało się braku produktów spożywczych, a po to, by poczuć się bezpiecznie. Lęk przed brakiem sensu życia możemy odczuwać, kiedy z powodu epidemii znacznie zmieniły się nasze plany. Wiele osób w izolacji zaczyna doświadczać również lęku przed samotnością.

Lęk o bezpieczeństwo dzieci, o to, co się z nimi stanie, kiedy nas zabraknie, również należy do tej grupy. Niestety znam tę sytuację z własnego doświadczenia i zdaję sobie sprawę, że nie ma możliwości stworzenia uniwersalnego rozwiązania, pasującego do każdego z nas.

## **Jak przejść od lęku do działania?**

To, co możemy zrobić to zabezpieczyć sytuację na okres naszej ewentualnej choroby. Jednym ze sposobów jest stworzenie siatki zabezpieczeń i przygotowaniu naszych sąsiadów, przyjaciół lub rodziny do opieki w tym czasie nad naszymi dziećmi. Możemy zrewanżować się tą samą gotowością.

## 2. Żarty z epidemii koronawirusa

**Jak reagować, kiedy idąc z dzieckiem na spacer w bezpieczne miejsce, ktoś nazywa nas zagrożeniem lub kiedy rodzina wyśmiewa, że ze strachu przed wirusem nie chcemy się z nimi spotkać?**

Ofiara tego typu przemocy odbiera ją osobiście, doszukuje się winy w sobie. Trzeba jednak uzmysłowić sobie, że hejt to sposób na wyregulowanie emocji sprawcy. To informacja nie o nas samych, a o osobie, która hejtuje. Trzeba mieć w sobie świadomość, że to nas nie dotyczy. W ten sposób upust swoim emocjom daje ktoś, kto sobie z nimi nie poradził w obecnej sytuacji, robi to, żeby samemu poczuć się lepiej.

**Dla niektórych próba funkcjonowania normalnie będzie sposobem na radzenie sobie w tej sytuacji, część wręcz zaprzecza skali zagrożenia. Czy odcięcie się od informacji, udawanie, że nic się nie zmienia to dobra strategia?**

Największym zagrożeniem w obecnej sytuacji jest panika i wspierający ją szum informacyjny, nie tylko polityczny, ale również naukowy. Nie mamy spójnego stanowiska, wobec którego możemy się odnieść i odpowiednio zareagować. To, co się obecnie wydarza ma raczej charakter dysputy teologicznej, upraszczając "Ja wierze w to, a ty w to". Dlatego zachęcałbym wszystkich do działań w kierunku adaptacji do zmieniających się warunków, niezależnie czy w nie wierzymy, czy nie.

Każda zmiana dotychczasowego wzorca funkcjonowania poszerza nasze zdolności do reakcji, dzięki czemu obniża się poziom lęku, a zwiększa jakość naszego funkcjonowania. Udawanie, że problemu nie ma, naprawdę nie powoduje, że on znika.

Strach jest nieodłącznym elementem naszego życia, dlatego tak ważne jest, żebyśmy nie zaprzeczali jego istnieniu. Za to działanie pozwoli nam ten lęk utrzymać w ryzach. Choć epidemia koronawirusa zmusza nas do pozostania w domu, to mimo to możemy podjąć działania, które pozwolą nam odbudować poczucie bezpieczeństwa i mimo lęku nauczyć się funkcjonować na nowo.

Anna Iwaszkiewicz, WP *portal.abczdrowie.pl*