

Emocje w dobie pandemii - wróg czy sprzymierzeniec?

Wraz z wprowadzeniem stanu epidemicznego w kraju, nasz sposób codziennego funkcjonowania zmienił się tak bardzo, że możemy doświadczać - z dużą intensywnością - wielu silnych emocji, tj.: złość, gniew, rozdrażnienie, smutek, lęk, przerażenie. Towarzyszyć one mogą nam nie tylko z powodu ryzyka zakażeniem koronawirusem. Myślimy również o naszej przyszłości - w tym także ekonomicznej, o przyszłości naszego kraju i całego świata. Coraz częściej dochodzą do nas informacje, że nasi znajomi, bliscy tracą pracę oraz źródło utrzymania dla siebie i swoich rodzin. Mimo, że sytuacja kryzysowa jest w swojej pierwszej fazie, to trudno nie myśleć o tym, jak nasze życie, codzienność będzie wyglądała „po”. Na dodatek, każdego dnia, dochodzą do tego coraz bardziej restrykcyjne ograniczenia w zaspakajaniu ważnych dla nas potrzeb. Nie możemy odwiedzać znajomych i rodziny, inaczej wygląda podróż do pracy czy robienie zakupów. Coraz bardziej jasne staje się dla nas, że nie ma co planować weekendowych wycieczek, urlopów, czy wieczorów w kinie.

Z dnia na dzień, bez żadnego ostrzeżenia znaleźliśmy się w całkowicie nowej rzeczywistości, bez wytycznych i wskazówek. Lęk, obawa, złość, poczucie bezsilności są normalne i jak najbardziej uzasadnione. Jak się w tym wszystkim odnaleźć?

Większość czasu spędzamy w domu, po ciężkiej służbie mamy ograniczone możliwości, żeby odreagować stres i napięcie. W domu spotykamy osoby, które również przeżywają trudne emocje. Mamy ograniczone możliwości, żeby się spotkać ze znajomymi, iść pobiegać czy skorzystać z basenu lub siłowni. Niektórzy z nas pracują zdalnie, jednocześnie zajmując się wszystkimi obowiązkami domowymi i koordynacją nauczania zdalnego swoich dzieci. Wszystko to z każdym kolejnym dniem zużywa naszą energię. Coraz bardziej odczuwamy zmęczenie, zniechęcenie i złość.

Zaglądamy do Internetu, śledząc wiadomości w telewizyjnych i radiowych serwisach informacyjnych, odczuwamy lęk i niepokój. Niektórzy z nas mogą nawet doświadczyć paniki. Pamiętaj, że są to naturalne emocje w sytuacji zagrożenia. Nawet wykonując pracę ratownika, na co dzień osuwając się z sytuacjami traumy i zagrożenia, teraz mamy prawo czuć niepewność, zagrożenie, strach o siebie i swoich bliskich.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek: jak pomimo doświadczanych emocji, ale także dzięki nim, radzić sobie z codziennością w dobie kryzysu.

Pamiętaj, że sytuacja w której się znalazłeś jest zupełnie nowa. Nikt z nas nie doświadczał sytuacji epidemii na tak dużą skalę, ani osobiście ani zawodowo. Wszystko co nowe budzi niepokój i lęk.

Pomimo, że z racji wprowadzonej zasady izolacji społecznej, trudno jest znaleźć w domu chwilę i kawałek miejsca dla siebie, postaraj się chociaż na kilka minut pozostać samemu ze sobą i z pytaniem:

Jak się czujesz?

O czym myślisz?

Co jest teraz dla Ciebie najtrudniejsze?

Czego potrzebujesz?

Odpowiadając na te i inne pytania mogą pojawić się w Tobie różne emocje.

- **Złość, irytacja** - są często naszą reakcją na ograniczenia, których co raz więcej pojawia się w naszym życiu osobistym i zawodowym. Nasze granice są przekraczane, wiele potrzeb nie może być zaspokojonych, w takim wymiarze jak jeszcze miesiąc temu. Czasami też łatwiej jest „pozłościć się”, niż spotkać z własnym lękiem, paniką czy przerażeniem. Popatrz czego potrzebujesz. Może teraz nie jest możliwe, żebyś poszedł na siłownię, czy spotkał się z kumplami na piwie, ale spacer, książka, schowanie się w swoim pokoju, informując wcześniej rodzinę, że przez godzinę jesteś niedostępny - to jest możliwe.

Zróbcie naradę rodzinną, podzielcie się swoimi przemyśleniami, emocjami i ustalcie harmonogram dnia. Łatwiej wtedy będzie odnaleźć się w nowej rzeczywistości i zadbać o komfort własny oraz innych domowników.

To co może pomóc to myśl, że to minie, nasze życie nie będzie tak wyglądało zawsze, chociaż to może jeszcze trochę potrwać.

- **Lęk, niepokój, niepewność** - pełnią funkcję ochronną i adaptacyjną. Wzmagają naszą czujność i ostrożność. Dzięki temu możemy np. zminimalizować ryzyko zakażenia. To one zwiększają naszą motywację do pozostania w kwarantannie, częstego mycia rąk, stosowania masek czy środków dezynfekcyjnych. Lęk pojawia się również, bo czujemy, że nasze życie wymknęło się nam spod kontroli. Jeszcze kilka dni temu wydawało nam się, że możemy zaplanować swoją przyszłość. Wiedzieliśmy co będziemy robić za tydzień, miesiąc czy w wakacje. A teraz nasz kalendarz staje się pusty i nie wiadomo co czeka nas jutro? Nie wiemy jak świat, my, nasze życie będziemy wyglądali po pandemii. Jest bardzo prawdopodobne, że będzie inaczej, ale na dzień dzisiejszy nikt nie wie jak zmieni się nasza codzienność. W związku z tym pojawia się w nas wiele niespokojnych emocji, które albo wprowadzają nas w stan poczucia bezsensu i utraty nadziei, albo powodują, że zaczynamy trawić naszą energię i czas na organizowanie czegoś, czego nie znamy i nie wiemy jakie będzie. Poczucie bezradności, braku kontroli, wpływu, skuteczności to bardzo trudne stany i uczucia, do których większość z nas nie przywykła. Szczególnie jest to trudne dla ratowników, którzy zazwyczaj przyzwyczajeni są do poczucia kontroli, wpływu i skuteczności.

To co może pomóc w obecnej sytuacji, to myślenie, że nasze poczucie sprawstwa, kontroli, było iluzją, do której się przyzwyczailiśmy, która dawała nam poczucie bezpieczeństwa. Dzisiaj na własnej skórze doświadczamy, jak się myliłmy. Co nie znaczy, że nic od nas nie zależy.

Zależy od nas dzień dzisiejszy: Tu i Teraz.

Masz wpływ na to, jak wyglądają dzisiaj Twoje relacje rodzinne czy zawodowe. Czy znajdziesz czas na rozmowy z rodziną i przyjaciółmi, może nie jak dawniej osobiste, ale przez telefon czy on-line. Taka forma kontaktu również jest bardzo wartościowa. Czy nie zaniedbujesz codziennych treningów w domu, jeżeli aktywność fizyczna była do tej pory dla Ciebie ważnym sposobem na odreagowanie stresu.

Co prawda do kina, teatru nie pójdiesz, ale po intensywnym dniu zamiast oglądania serwisów informacyjnych możesz wybrać kino domowe on-line, czy obejrzenie sztuki teatralnej w sieci.

Od Ciebie również zależy, jak intensywnie i skąd będziemy chłonać, budzące wiele lęku i zgrozy informacje na temat epidemii. Gdy zaczynasz doświadczać trudnych emocji, może warto zastanowić się czy to nie czas, żeby wyłączyć komputer/ telewizor. Jeżeli jesteś ratownikiem sam niejednokrotnie powtarzałeś, że nie opowiadasz swoim bliskim o tym co się dzieło podczas akcji, żeby ich chronić. Teraz zrób to dla siebie.

To, jak wykorzystasz ten czas, zależy w dużej mierze od Ciebie. To co może pomóc przetrwać - to nadanie sensu ograniczeniom, których dzisiaj doświadczasz. Możesz widzieć w tym utratę własnej wolności, ale też wspólną walkę z konsekwencjami szerzącej się epidemii.

Słuchaj swoich emocji, nie są one łatwe w doświadczaniu, ale mogą być bardzo pomocne, żeby odnaleźć się i przynajmniej czasowo zaadaptować do nowej sytuacji.

Będąc ratownikiem, walczącym o zdrowie, życie ludzi na pierwszej linii frontu, w towarzystwie własnego poczucia zagrożenia i strachu, sam wiesz jak ważne jest, żeby ludzie zostawali w domu, unikali ryzykownych zachowań. Dla Ciebie również jest ważne, żeby w tych trudnych czasach mieć chwilę, zatrzymać się i zobaczyć co byłoby pomocne, żebyś mógł poradzić sobie z obecną codziennością. Z podpowiedzią - co jest Tobie potrzebne - mogą przyjść emocje. Chociaż wszyscy wiemy, że ratownicy nie mają czasu na odczuwanie, bo muszą działać 😊.

psycholog mazowieckiej komendy wojewódzkiej PSP
st. kpt. Anna Kubicka