

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w czasie epidemii koronawirusa?

Świat się nagle zatrzymał. Koronawirus, który jeszcze w styczniu i lutym docierał do nas w formie informacji z odległych krajów, zmienił z dnia na dzień naszą rzeczywistość.

Zamknął nas w domach, części osób pozbawił pracy. Obudził nasze lęki i różne wewnętrzne procesy, od których na co dzień udawało nam się skutecznie uciekać w wir pracy i obowiązków.

Mnie osobiście sytuacja epidemii postawiła przed pytaniem, *jak w tej sytuacji mogę zadbać o siebie i o innych?*

Ten artykuł jest odpowiedzią na to pytanie. Dzielę się w nim z Wami moimi sposobami na to jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne, w okresie epidemii koronawirusa.

Dlaczego boimy się koronawirusa?

Przecież każdego dnia ludzie niespodziewanie umierają na różne choroby, giną w wypadkach. W przypadku epidemii, która na naszych oczach przybiera globalne rozmiary, jest kilka czynników, które mogą wzmacniać nasz lęk.

Przede wszystkim jest to choroba nowa, wcześniej nieznaną i nieoswojoną. My ludzie mamy ogromne zdolności adaptacyjne, dlatego też z czasem w pewien sposób przyzwyczajamy się do trudnych sytuacji i osuwamy je. W przypadku epidemii musimy konfrontować się z czymś nowym, nieznanym co przyszło nagle i drastycznie zmieniło nasze życie.

No i właśnie, obostrzenia spowodowane epidemią, ograniczają nasze dotychczasowe sposoby funkcjonowania w życiu codziennym.

Im bardziej globalna sytuacja dotyka fizycznie naszej osobistej codzienności, tym więcej lęku możemy odczuwać.

Kiedy globalna sytuacja wpływa bezpośrednio na naszą codzienność, zmusza to nas do konfrontacji.

Koronawirus nie jest jakimś abstrakcyjnym problemem, który dotyka nieznanymi ludźmi daleko od nas.

Jest tu i realnie wpływa na nasze życie. Trudniej jest się od niego odciąć, kiedy z jego powodu przestajemy pracować, spotykać się z bliskimi, w domach zostają nasze dzieci i nie możemy korzystać z uroków życia kulturalnego.

Wraz z rozwojem epidemii, i przymusem spowolnienia w życiu, część z nas spotyka się z lękami od których na co dzień uciekamy.

Kroonawirus może nieść ze sobą lęk przed chorobą, śmiercią, stratą kochanych osób czy dotychczasowego stylu życia. Pojawiają się też obawy o bezpieczeństwo finansowe.

Jak reagujemy na lęk?

Obecna sytuacja epidemii koronawirusem wywołuje bardzo różne reakcje w społeczeństwie i uwydatnia nasze wewnętrzne schematy radzenia sobie z zagrożeniem.

Część osób pod osłoną powiedzenia „to wszystko panika”, zaprzecza powadze sytuacji, nie dopuszczając jej do siebie.

Jeszcze inni obsesyjnie przeszukują wszystkie dostępne informacje, analizują je i nie są w stanie skupić się na innych aspektach funkcjonowania poza tymi związanymi z zagrożeniem.

I odwrotnie są osoby, które odcinają się od wszelkich informacji, które uznają za przytłaczające.

Są też tacy, którzy są bardziej podatni na różne ryzykowne zachowania w obliczu zagrożenia, zakładając, że nie wiadomo co przyniesie przyszłość więc teraz można żyć zgodnie z zasadą „hulaj dusza piekła nie ma”.

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne w obecnej sytuacji?

Każdy z nas będzie reagował na obecną sytuację inaczej. Nasze reakcje są uwarunkowane wieloma czynnikami: naszą osobowością, temperamentem, historią życia, kulturą, w jakiej funkcjonujemy.

Ogromnie jednak ważne jest to, aby w tym wyjątkowym czasie zatrzymać się nie tylko fizycznie (#zostańwdomu), ale też psychicznie.

Mam na myśli zwrócenie uwagi na nasz stan psychiczny i poświęcenie czasu na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne.

Stan izolacji i zawieszenie normalnego trybu życia może intensyfikować te wewnętrzne procesy, od których na co dzień uciekamy w normalnej życiowej aktywności.

Pięknie pisze o tym Marzena Barszcz w swojej książce *Psychoterapia przez ciało*.

„Część z nas czuje, że żyje tylko, gdy działa(...) Kult robienia jest najbardziej powszechnym sposobem, by nie czuć, odciąć się od siebie, zappełnić pustkę, zatracić się w kolejnych zadaniach.”

Obecna sytuacja stanowi dla wielu osób czas, zupełnie niezaplanowanej bezczynności. Ta z kolei zmusza nas do spotkania z samym sobą, a co za tym idzie, za tymi częściami nas, od których zazwyczaj skutecznie uciekamy.

Tylko jak zadbać o siebie od strony psychicznej?

Podstawa – rzetelne informacje i włączenie krytycznego myślenia

Obecna sytuacja związana z koronawirusem jest niezaprzeczalnie momentem historycznym.

Daleka jestem od bagatelizowania jej.

Jednocześnie sądzę, że **ogromnie ważne dla naszego zdrowia psychicznego jest rozsądne podejście do informacji, które nas otaczają.**

Miejmy w pamięci to, że ogólnodostępne media przekazują informacje w taki sposób, aby wzbudzić jak największe zainteresowanie. Często więc przekazywane są w tak, aby działały na nasze emocje na przykład lęk.

Nie oznacza to oczywiście, że informacje, które przekazują, należy uznać za mniej poważne lub lekceważyć. Chodzi jednak o to, aby przyswajać je używając krytycznego myślenia, z ciekawością nie zaś założeniem, że każde słowo jest prawdą absolutną.

Korzystajmy ze sprawdzonych źródeł informacji na przykład Światowej Organizacji Zdrowia. Jeśli słyszymy o nowych rewelacjach związanych z koronawirusem, to sprawdźmy skąd one pochodzą i czy na pewno od ekspertów.

Bliskie relacje mogą obniżyć poziom lęku

Jednym z czynników, które mogą obniżyć poziom lęku związanego z epidemią może być bliskość z drugim człowiekiem.

Starajmy się być z ludźmi, których uważamy za bliskich nam. Nawet jeśli fizycznie nie mieszkacie razem, możecie korzystać z różnych komunikatorów, aby pozostawać w kontakcie.

Wspólne spędzanie czasu, rozmowy, wygłupy, spacer w odludnych miejscach z mieszkańcami tego samego domu, to wszystko koi.

Jednak, aby taka bliskość miała sens, ważny jest też balans pomiędzy przestrzenią dla MY a przestrzenią dla JA.

Innymi słowy spędzanie każdej chwili z rodziną czy osobami, z którymi mieszkamy wcale niekoniecznie może być wspierające.

Virginia Satir, jedna z najbardziej znanych terapeutek rodzinnych XX wieku, pisała w swojej książce *Rodzina, tu powstaje człowiek*, o tym jak ważny w zdrowej rodzinie jest balans pomiędzy poszanowaniem indywidualności, a wspólnotą z innymi członkami rodziny.

I myślę sobie, że to ogromnie aktualne przesłanie w czasie epidemii.

Starajmy się poszukać równowagi pomiędzy naturalną potrzebą chwili dla siebie: samotnego spaceru, zamknięcia się w innym pomieszczeniu (jeśli są takie możliwości lokalowe) a spędzaniem czasu wspólnie na przykład podczas posiłków, wspólnych seansów filmowych czy spacerów (w odludnych miejscach!).

Możecie razem biegać, spacerować, śpiewać, rozmawiać, gotować, grać w planszówki. Możecie też ustalić, kiedy w ciągu dnia spędzacie czas razem (i jak), a kiedy każdy robi swoje rzeczy.

Poniżej kilka pytań, które mogą pomóc zorganizować czas, aby był wspierający psychicznie:

- *Jak lubię spędzać czas z moimi domownikami?*
- *Czego potrzebuję tu i teraz: towarzystwa czy chwili tylko dla siebie?*
- *Jak mogę życzliwie komunikować domownikom moją potrzebę czasu dla siebie?*
- *Z kim bliskim chciałbym najbardziej porozmawiać tu i teraz?*

Czas epidemii to też czas jedności i solidarności. Podczas wczorajszej prasówki przeczytałam krótki artykuł o tym, że Polacy mieszkający w Cieszynie, których życie na co dzień splata się z życiem Czechów, (a obecnie pojawiła się między nimi granica), wywiesili baner z napisem: *Tęsknię za Tobą Czechu*. Następnego dnia wisiała odpowiedź: *I ja za Tobą Polaku*.

To taka fajna metafora tego, że relacje, bliskość wzajemna ludzka życzliwość, także wobec osób obcych może wspierać nasze radzenie sobie z lękiem.

Mów o swoich obawach

Ważnym elementem oswojania lęku lub innych trudnych uczuć może być po prostu wyrażanie ich. Dlatego w bliskim gronie warto dzielić się swoimi obawami.

No dobrze, ale jak to zrobić, skoro moi bliscy na moje obawy i lęki reagują:

- pocieszaniem (*wszystko będzie dobrze*)
- umniejszaniem (*no nie przesadzaj*)
- zamartwianiem się (*ojej to straszne co my teraz zrobimy*)

W takich sytuacjach można postarać się dać bliskim instrukcję obsługi, na przykład:

„Słuchaj jest mi ciężko, chcę pogadać. Nie chcę rad i pocieszeń, po prostu mnie wysłuchaj”.

Aby nasze relacje z bliskimi były wspierające, warto szczególnie uważnie przyglądać się sobie i często zadawać sobie pytanie:

– ***Czego potrzebuję od drugiej osoby?***

Jeśli mamy świadomość tego, czego obecnie potrzebujemy (przytulenia, pogadania, chwilowego rozdzielenia się), możemy to tej osobie zakomunikować, co z kolei zwiększy prawdopodobieństwo, że nasza potrzeba zostanie zaspokojona.

Ruch

Na wielu blogach poświęconych zdrowemu trybowi życia znajdziecie całe listy korzyści zdrowotnych, jakie niesie ze sobą aktywność fizyczna.

Ja jednak chciałabym Wam zaproponować **ruch, jako narzędzie wspierające dobrostan psychiczny w czasie zagrożenia koronawirusem.**

Badania pokazują (link pod koniec artykułu), że codzienna aktywność fizyczna do 50 min pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.

Obecny czas zamknięcia w domach i zwolnienia dla wielu osób może jawić się jako przytłaczający.

W tej sytuacji aktywność fizyczna, bycie w ruchu, na świeżym powietrzu, może działać jak wentyl dla poczucia zamknięcia i przytłoczenia.

Ja osobiście postrzegam aktywność fizyczną jako sposób na samoregulację i dążenie do równowagi.

Doświadczamy nadmiarowego ograniczenia i zamknięcia, zaś aktywność fizyczna może być przeciwwagą dla tego stanu i nieść ze sobą poczucie witalności, ruchu i wolności.

Korzystając ze swoich doświadczeń (uprawiam jogging), widzę jak ogromnie ważnym elementem dnia jest trening.

Nie oznacza to, że zawsze mam na niego ochotę (no niestety).

Jednak przyspieszone tętno, kontakt ze świeżym powietrzem, bycie w naturze, czucie swoich nóg miarowo odbijających się od podłoża, to wszystko sprawia, że czuję się lekko, zdrowo i zamknięcie w domu nie obniża w znaczący sposób mojego samopoczucia.

Obecne „społeczne zamknięcie w domach” rozumiem jako symboliczny czas bezruchu i w tym sensie aktywność fizyczna jako ruch, może balansować uczucie zatrzymania, bezruchu i przytłoczenia.

Natura

Zachowując wytyczne, (można wychodzić w odludne miejsca), możemy, w drodze po nasze zdrowie psychiczne, sięgać do natury właśnie.

Spacer w lasach na przykład, mogą obniżać lęk, koić i wyciszać rozbiegany umysł. Mogą być chwilą wytchnienia od natłoku informacji, jakie teraz nas otaczają.

To, że jesteśmy zamknięci w domach, może być błędnie interpretowane jako odpoczynek. Tymczasem wiele osób spędza ten czas wpatrując się w ekrany.

Jakiś czas temu zrobiłam ankietę na Instagramie i spytałam swoich Obserwatorów, czy oglądanie seriali i spędzanie czasu wolnego przed ekranami komputerów czy smartfonów, postrzegają jako odpoczynek.

Zdecydowana większość osób uznała, że owszem jest to przyjemność, ale taki sposób spędzania czasu nie sprawia, że czują się bardziej wypoczęci lub zregenerowani.

Natura na wiele osób działa kojąco, wyciszająco i wspiera odpoczynek, który faktycznie odczuwamy jako regenerację organizmu i ładowanie baterii.

Również wyniki badań mówią o pozytywnym wpływie natury na nasze zdrowie psychiczne.

Profesor Richard Mitchell zbadał w 2008 roku ponad 2000 osób aktywnych fizycznie i okazało się, że aktywność fizyczna w naturze pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne: uspakaja, regeneruje, zmniejsza stres i może być pomocna w bezsenności.

Nawet jeśli czujesz, że Ci się nie chce, spróbuj skorzystać ze spaceru po lesie.

Zobacz, jak to będzie pobyc z drzewami, wiatrem, śpiewem ptaków i ciszą lasu. Zobacz jakby to było przytulić się do drzewa, oddać mu ciężar swojego ciała, oprzeć się o nie.

Uważność jako sposób na intensywniejsze życie i mniejszy poziom lęku

Wiele lat temu Jon Kabat Zinn, amerykański profesor medycyny, utworzył znany na całym świecie kurs uważności, której celem jest redukcja stresu oraz wsparcie w walce z bólem i różnego rodzaju objawami chorób, za pomocą technik zwiększających świadomość ciała, emocji i myśli.

Moje doświadczenia także wskazują na to, że uważność, skupienie swojej świadomości na ciele (mi osobiście najłatwiej przychodzi to podczas biegania) czy oddechu, może obniżyć lęk i uspokajać biegnące cały czas w głowie myśli.

„Prawie nigdy nie pozwalamy sobie po prostu być bez kręcenia w kołowrocie nieustannej aktywności,”

~ Jon Kabat Zinn

Czas kwarantanny można wykorzystać jako okazję do zatrzymania się i otoczenia swojego świata wewnętrznego serdeczną uważnością. Po prostu bycia ze swoim oddechem i odczuciami z ciała.

Jak to zrobić? Oddaję głos panu Zinnowi

„Usiądź i zwróć uwagę na swój oddech. Może to potrwać pięć minut lub pięć sekund. Pozwól sobie w pełni zaakceptować obecną chwilę, łącznie ze swoim samopoczuciem i tym, co się wokół Ciebie dzieje. W tym czasie nie próbuj niczego zmieniać, jedynie oddychaj i pozwól wszystkiemu płynąć. Porzuć myśl, że w tej chwili coś powinno być inaczej; zgódź się w umyśle i sercu, aby ta chwila była właśnie taką, jaką jest, i pozwól sobie być właśnie takim, jakim jesteś. Potem gdy będziesz gotowy, idź tam, gdzie ci serce wskazuje, z uwagą i zdecydowaniem”

Taka praktyka brzmi prosto, ale niekoniecznie jest łatwa. Zazwyczaj jesteśmy przyzwyczajeni do podejmowania wysiłków i działań, aby zmienić to, jak wygląda obecna chwila lub to, jak się w tej chwili czujemy.

Dlatego początkowo próba akceptowania chwili obecnej, taką jaką jest i naszego samopoczucia, takim, jakie jest, bez próby polepszenia go, może wydawać się trudne.

Dlaczego więc warto?

Z mojej osobistej i gabinetowej praktyki wynika, że trudne emocje, które przyjmujemy, pozwalamy im być, z czasem tracą na mocy.

„Kiedy odczuwamy stan wzbudzenia (np. silnego lęku) próby, aby go zatupać, zaklepać i nie odczuwać, przyniesie efekt odwrotny.”

To wypowiedź doktor Ewy Pragłowskiej, która spotkała się online z ludźmi tłumacząc im jak poradzić sobie z lękiem w okresie zagrożenia koronawirusem. Nagranie z rozmowy można znaleźć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=srrPodn3aag&t=2104s>

Oczywiście mam tu na myśli przyjmowanie i bycie z chwilowo trudnymi emocjami.

Jeśli podejrzewasz u siebie na przykład depresję, to praktyka uważności może być wspierająca, natomiast najważniejsze w takiej sytuacji jest leczenie, a więc sięgnięcie po profesjonalne wsparcie psychiatry i psychoterapeuty.

Ucz się nowych rzeczy – to może obniżyć lęk, ale uwaga na pułapkę produktywności

Ten punkt będzie o tym, jak sobie bardziej nie szkodzić.

Bo widzicie sytuacja przedstawia się następująco: jesteśmy zamknięci w domach, nasza codzienna aktywność drastycznie się zmieniła. Jednocześnie większość z nas jest przyzwyczajona do szybkiego trybu życia i produktywności.

To, czy nasz dzień był udany, często mierzymy miarą tego, czy udało nam się zrobić wszystkie zadania na liście.

Nierzadko jesteśmy sami dla siebie surowym, wymagającym rodzicem.

Nie rozumiemy, że obecna sytuacja jest psychicznie trudna i to zupełnie normalne, że nasza produktywność może być mniejsza.

Teraz z powodu epidemii, ludzie szukają bardzo wiele kreatywnych sposobów na spędzenie tego czasu.

To znakomity pomysł. Uczenie się nowych rzeczy choćby przez kursy online, czytanie ebooków, zajęcia fitness, muzyczne (oczywiście online) może nam pozwolić oderwać się od nieustannego poczucia zagrożenia i być wspierające.

Uważajmy jednak na to, czy te aktywności nas nie przytłaczają i czy nie są surowym wymaganiem od siebie produktywności, bez względu na nasze samopoczucie psychiczne.

Czasem zdecydowanie lepszym wyjściem jest po prostu sobie odpuścić, cokolwiek to dla nas znaczy i po prostu potraktować siebie samego serdecznie i życzliwie w naszej nieproduktywności.

I tak dochodzimy do naszego wewnętrznego dialogu.

Czy Twój wewnętrzny dialog w okresie zagrożenia jest wspierający?

„Niezależnie od tego, w jakim momencie relacji ze sobą jesteśmy, ważne by dzień po dniu kierować się w stronę łagodności, wsparcia i ciekawienia się sobą, karmiąc się teraz tym, czego brakowało nam w przeszłości.”

~ Marzena Barszcz

To przesłanie wydaje mi się ogromnie ważne w obecnej chwili, kiedy możemy doświadczać nadmiarowego lęku z powodu epidemii. Tylko jak być dla siebie serdecznym i życzliwym, kiedy większość z nas przyzwyczajona jest raczej do dość krytycznej relacji z samym sobą?

Do odpowiedzi na to pytanie, wykorzystajmy Analizę Transakcyjną.

Jest to metoda opisująca relacje z samym sobą i innymi. W Analizie Transakcyjnej przejawiają się trzy stany Ja. Mówiąc po ludzku, Analiza Transakcyjna pokazuje nam nasz świat wewnętrzny, z perspektywy trzech stanów w nas.

- **Rodzic** - zawiera postawy i zachowania pochodzące z zewnątrz, zazwyczaj od naszych rodziców. Można upraszczając powiedzieć, że w tym stanie traktujemy siebie tak, jak traktowali nas nasi rodzice/opiekunowie.

- **Dziecko** - jest to stan w którym odczuwamy i zachowujemy się tak jak to czyniliśmy w dzieciństwie.

- **Dorosły** - jest to stan, który opiera się na analizowaniu rzeczywistości i bezstronnym opracowywaniu danych. To ta część, która mówi, że potrzebujesz pomidorów, aby zrobić pomidorową.

Oczywiście budowanie wspierającego dialogu pomiędzy tymi trzema stanami to tak naprawdę praca na lata.

To nie oznacza jednak, że nie możemy wykorzystać naszych wewnętrznych zasobów (każdy z nas je ma), aby w obecnej sytuacji epidemii traktować samych siebie nieco lepiej.

Być może to będzie dobry początek coraz cieplejszej znajomości z samym sobą na resztę życia.

Daj sobie trochę czasu, aby przyjrzeć się szczególnie stanowi Dziecka i Rodzica w Tobie.

Pomocne mogą być poniższe pytania:

- Jakim Rodzicem jestem sam dla siebie? Opiekuńczym i jednocześnie stawiającym granice, czy krytycznym. A może wzbudzającym poczucie winy?

- Czy są chwile, kiedy jestem dla swojego wewnętrznego Rodzica wystarczająco dobry?

- Co chciałbym usłyszeć od swojego wewnętrznego Rodzica?

- Czego potrzebuje moje wewnętrzne Dziecko, aby poczuć wsparcie?

- Jak mój wewnętrzny Rodzic może zaopiekować się moim wewnętrznym Dzieckiem?

- Jakby to było być dla siebie życzliwym i wspierającym Opiekunem? Co byś wtedy myślał. Co byś wtedy czuł?

Jeśli taka życzliwość w stosunku do siebie, jest dla Ciebie trudna, to wyobraź sobie osobę, którą kochasz i na której Ci zależy. Jak wspierałbyś taką osobę w trudnej sytuacji?

Tak właśnie wesprzyj siebie.

Profesjonalna pomoc psychologiczna

Wszystko to, o czym wspomniałam powyżej, może być dla Ciebie wspierające. Jednak czasami odczucia, których doświadczamy są tak intensywne, że przydatne jest wsparcie z zewnątrz.

Sytuacja zagrożenia koronawirusem, w jakiej się obecnie znajdujemy, może sprzyjać konfrontacji z trudnymi uczuciami.

Na pomoc przychodzi nam technologia. Obecnie ogromna ilość psychologów i psychoterapeutów pracuje online, co daje możliwość sesji zdalnych.

Co będzie dalej?

Nie wiem. Myślę jednak, że ogromnie ważną umiejętnością w dzisiejszych czasach jest elastyczność, w sensie umiejętności zorganizowania sobie wspierających warunków w danej sytuacji.

Bez względu na to, co będzie dalej, będzie nam w tej rzeczywistości łatwiej i lepiej, jeśli zmianę zaczniemy od swojego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Krótki dekalog zdrowia psychicznego w czasie epidemii:

Sprawdzaj, jak się czujesz i czego potrzebujesz teraz.

Znajdź czas na uważne bycie tu i teraz

Bierz wsparcie z relacji z innymi.

Uprawiaj aktywność fizyczną.

Pozwalaj sobie czuć emocje, które czujesz.

Bądź dla siebie samego życzliwym opiekunem.

Spędzaj czas w naturze.

Wśród trudnych wiadomości, wyszukuj też te pozytywne.

Odpuść sobie, kiedy czujesz, że tego potrzebujesz.

Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i wytycznych WHO.

Jeśli ten post był dla Ciebie pomocny proszę przekaż go dalej, aby mogło go przeczytać jak najwięcej osób!

Bibliografia:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0204682>

https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443#_i23

Autorem tekstu jest psycholog Ewa Gierasimiuk. Całość można znaleźć pod linkiem: <https://intoself.pl/2020/03/jak-zadbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne-w-czasie-epidemii-koronawirusa/>