

## ***E-porady psychologa i pedagoga***

### ***Jak radzić sobie ze stresem i lękiem w czasach koronawirusa***

Czas w którym przyszło nam obecnie egzystować dla wszystkich nas jest trudny. Ogłoszony w naszym kraju stan epidemii spowodował duże zmiany w codziennym funkcjonowaniu. Zmiany wprowadzane przez osoby zarządzające krajem ze względu na utrzymanie bezpieczeństwa, a tym samym obniżenia poziomu zarażeń dotyczą przede wszystkim potrzeby mniejszej lub większej izolacji oraz przestrzegania pewnych zasad i reguł. Możemy zauważyć, że te zmiany obejmują wszystkie sfery naszego życia. Wpływają na nasze życie prywatne, ale także zawodowe. Wielu z nas musiało zrezygnować z dotychczasowego sposobu pracy, przechodząc na pracę zdalną w domu, zamknięto również szkoły, co spowodowało przeniesienie procesu nauczania również w przestrzeń online. Ograniczono swobodę kontaktów, a także możliwości przemieszczania się. Zredukowano liczbę usług przemysłowych, gastronomicznych, handlowych. Wszystko to oczywiście w celu zapewnienia nam bezpieczeństwa.

#### **Czym są strach, lęk i stres**

Modyfikacje mogą powodować duży niepokój. Jeśli jednak dołączymy do tego niepokojowi świadomość, co jest ich przyczyną, niepokój może stać się większy i uruchomić strach, lęk, a co za tym idzie reakcje stresowe. Może ważne staje się w tym miejscu rozróżnienie pewnych pojęć, które są do siebie podobne, jednak nie są tożsame: strach, lęk i stres. Wszystkie te stany emocjonalne powodują nieprzyjemne uczucia, napięcie, niepokój, a także określone reakcje fizjologiczne, a jednak czymś muszą się różnić skoro posiadają odmienne nazwy. Zasadnicza różnica pomiędzy lękiem, a strachem odnosi się do źródła zagrożenia. W przypadku strachu, jest ono określone. Wiemy, co nam zagraża i podejmujemy działania, aby poradzić sobie z tym zagrożeniem. Odnosząc to do obecnej sytuacji epidemiologicznej: wiemy, że zagrożeniem jest wirus, wiemy jak się nim zarazić dlatego często myjemy ręce, dezynfekujemy pomieszczenia, nosimy maseczki, zachowujemy pewną odległość od siebie itp. Jest to realna odpowiedź na realne niebezpieczeństwo. Natomiast wirus niesie ze sobą również szereg niewiadomych min. nie jest on całkowicie poznany, nie ma określonego lekarstwa, które mogłoby wyleczyć zarażonego pacjenta, nie ma rzeczywistej szczepionki, która mogłaby zadziałać profilaktycznie, niejasny jest przebieg epidemii (nie wiemy ile osób jest nosicielami, jak długo epidemia będzie przebiegać itp.). Można by przytoczyć jeszcze szereg różnych niewiadomych, których doświadczamy pośrednio, ale w związku z koronawirusem. Tutaj właśnie pojawia się lęk, czyli obawa przed niewiadomym, nieprzewidywalnym, nierozeznanym. Obawa ta wiąże się z również z uczuciem braku kontroli, ponieważ nie można kontrolować czegoś, nad czym bezpośrednio nie potrafimy zapanować z powodu braku rzetelnej wiedzy. Z lękiem i strachem wiąże się bezpośrednio stres, a więc reakcje organizmu na czynniki zaburzające równowagę organizmu, przeciążające nasz organizm, przekraczający nasze możliwości konstruktywnego poradzenia sobie z sytuacją. I w tym miejscu, dla lepszego zrozumienia ważności zadbania przez nas o różne formy redukcji stresu, przyjrzyjmy się nieco bliżej fazom stresu.

#### **Fazy stresu**

Fazę alarmową mamy już za sobą. Uruchomiła się ona wraz z komunikatem dotyczącym obecności wirusa w Polsce, a następnie w naszym mieście. Faza alarmowa włącza dwie podstawowe reakcje: walcz albo uciekaj. W sytuacji pojawienia się wirusa ucieczka wydawała się niemożliwa (wiązałaby się z całkowitą izolacją domową, co nie było realne), w związku z tym aktywowała się reakcja walki, a więc podejmowania różnych działań zabezpieczających. Mogliśmy zaobserwować puste półki w sklepach, brak (po kilku dniach od ogłoszenia pandemii) podstawowych środków dezynfekujących, maseczek rękawiczek, kolejki

w aptekach w celu nagromadzenia różnych medykamentów itp. Działania te przygotowywały nas do walki z koronawirusem, której bezpośrednio nie dało się uniknąć. Walka ta koncentrowała się na przetrwaniu. Gdyby wrócić na chwilę do teorii, to sytuacja stresowa stabilizuje się, kiedy poprzez „walkę” z bodźcem stresowym eliminujemy sytuację stresową i redukujemy tym samym objawy stresowe. Organizm wraca do homeostazy. W sytuacji epidemii staje się to niemożliwe, a więc musi nastąpić kolejna faza, *faza adaptacji*. Zadaniem tej fazy jest mobilizacja wszystkich zasobów i sił organizmu do radzenia sobie z ciągle trwającym stresem. Obecnie znajdujemy się właśnie w tej fazie, czyli mamy działający stresor główny (w postaci zagrożenia zarażeniem koronawirusem), którego nie udało się zlikwidować oraz wiele stresorów pobocznych mogących generować lęk (np. niepewność sytuacji zawodowej, konflikty rodzinne – sytuacja, w której wszyscy domownicy przebywają ze sobą 24h na dobę jest niecodzienna i może wywoływać szereg napięć, obawa o zdrowie najbliższych i wiele innych). Każdy z nas posiada pewien osobisty zasób różnych umiejętności radzenia sobie z objawami stresowymi napędzanymi przez lęk lub strach. Zapewne większość z nich została przez Was uruchomiona. Pomocne w tej fazie są również działania pochodzące z zewnątrz: informacje o bezpłatnych poradach, konsultacjach psychologicznych, telefony zaufania, informacje w mass mediach dotyczące postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia, tworzące się na portalach społecznościowych grupy wsparcia, nawet popularny facebook rozpoczął akcję „wyzwanie” polegającą na umieszczaniu przez uczestników zdjęć z dzieciństwa, które mają nas przenieść we wspomnieniach do czasów beztroski, przyjemności, dobrego samopoczucia. Wszystkie te akcje mają na celu pomoc w redukcji objawów stresowych poprzez zabezpieczenie „informacyjne” (co należy zrobić, aby uchronić się przed zakażeniem, lub jak działać w przypadku podejrzenia zakażenia), „wsparciowe” (oferowanie działań pomocowych w przypadku kryzysu) oraz „zabezpieczające” (kierujące nasze myślenie poza obecną rzeczywistość, do czasu związanego z przyjemnymi przeżyciami). Dlaczego wewnętrzne lub zewnętrzne działania antystresowe są takie ważne? Dlatego, że jeżeli z nich nie skorzystamy, nie uda nam się utrzymać równowagi psychologicznej i nastąpi *faza wyczerpania* w której nie będziemy posiadali już żadnych zasobów do radzenia sobie z przewlekłym stresem, co wiązać się może z utratą równowagi psychicznej, a w konsekwencji ze znacznym obniżeniem nastroju, poczuciem beznadziejności, bezradności, smutku, przygnębienia, z drugiej strony wzrostem objawów lękowych i nerwicowych.

### **Jak zarządzać swoim stresem**

Ważne staje się zatem zarówno korzystanie z własnych umiejętności i wypracowanych sposobów antystresowych, jak i korzystanie z pomocy innych. Zastanowimy się teraz, co możemy robić, aby systematycznie redukować stres lub nie narażać się nadmiernie na działanie czynników stresowych, a więc odpowiednio „zarządzać” swoim stresem. Na początku trzeba określić jakie myśli, sytuacje wywołują stres. Może to dać odpowiedź jaką strategię przybrać w ramach działań antystresowych, ponieważ możemy „uniknąć”, „przeformułować” lub „zaadoptować” sytuację stresową.

- a) strategia „unikania” ma na celu eliminowanie bodźca stresowego poprzez jego wyłączenie. Możemy:
  - unikać w nadmiarze stresujących informacji (jeśli uważasz, że programy informacyjne w TV, radiu, Internecie są przesycone „koronawirusowymi newsami” zminimalizuj je. Nie musisz cały czas śledzić rozwoju epidemii.
  - unikać ludzi podtrzymujących lub wywołujących stres (nie tylko w kontekście koronawirusa). Przeanalizuj relacje i korzyści z nich płynące: zminimalizuj lub zerwij kontakt.
  - przeanalizować, które sytuacje stresowe mają status „obowiązku”, a które „przysługi”. Ogranicz te, w których nie musisz uczestniczyć, a z jakiegoś powodu godzisz się na nie. Może potrzeba Ci większej asertywności.

- b) strategia „przeformułowania”, jest strategią pośrednią stosowaną wtedy, gdy nie można uniknąć stresora, ale jest szansa na jego przearanżowanie. Można:
- skonstruować odpowiedni harmonogram dnia. W związku z tym, że w obecnej sytuacji członkowie rodzin przebywają ze sobą na jednej powierzchni przez dłuższy czas może to rodzić sporo konfliktów. Zminimalizujesz je jeżeli ustalisz plan obowiązków dla domowników, zasady korzystania ze sprzętów potrzebnych do nauki, czy pracy, określisz zasady i czas na pracę, naukę, odpoczynek itp.
  - spróbować rozmawiać z osobami, które wprowadzają sytuacje stresowo – konfliktowe w sposób bardziej asertywny, wyrażając przy tym swoje stanowisko oraz uczucia które mu towarzyszą (jeśli musisz pracować zdalnie, a dzieci w tym samym czasie mają Ci wiele do powiedzenia, wykaż zainteresowanie ich sprawami, równocześnie wskazując, że jeśli to nie jest nic pilnego zajmiesz się tym w pierwszej kolejności po skończeniu pracy). Zaznaczysz tym samym, że jesteś zainteresowany, ale wyznaczysz również granice dbając w ten sposób o swoje potrzeby.
- Być może rozmowa z innymi sprawi, że spojrzysz na sytuację z innej nowej perspektywy, której wcześniej nie zauważałeś lub nie brałeś pod uwagę. Warto więc dzielić się swoimi obawami i troskami.
- c) strategia „dostosowania i zaakceptowania” pojawia się wtedy, gdy usunięcie bodźca stresowego nie może nastąpić. W przypadku obecnej sytuacji epidemii jest to strategia, którą będziemy musieli przez najbliższy czas wziąć pod uwagę. Możemy:
- wyszukukiwać w zaistniałej sytuacji pozytywne aspekty. Spróbuj zastanowić się, co fajnego dzieje się w Twoim życiu za sprawą izolacji (może to czas, w którym będziesz mógł popracować nad poprawą relacji z najbliższymi. Ponieważ jest to sytuacja, w której spędzasz dużo więcej czasu ze swoją rodziną - może to skutkować wypracowaniem bliższych relacji. Prawdopodobnie jest to również czas, w którym będziesz się mógł zająć sprawami, na które wcześniej go brakowało, może jest to również czas, w którym zajmiesz się rzeczami pozostawionymi, zaniedbanymi itp.) Pomysłów może być wiele, to od Was zależy jak wykreujecie swoją obecną rzeczywistość i co pozytywnego w niej znajdziecie.
  - rozszerz swoją perspektywę postrzegania i wyjdź poza sytuację epidemii. Zastanów się i skup w miarę możliwości na celach długoterminowych (co chciałeś osiągnąć?, czego jeszcze Ci brakuje? Może trzeba zarysować jakiś plan działania?). Przekieruje to Twoją uwagę na ważne i istotne sprawy związane z Twoim życiem.
  - unikać postawy kontrolującej. Nie możesz kontrolować tego na co nie masz wpływu, prowadzi to tylko do frustracji i lęku. Może warto skupić się na rzeczach, które są w zasięgu Twojej kontroli (szczególnie tych, które dotyczą rozpowszechnianych zaleceń, co do ograniczenia zakażenia)

W strategii dostosowania i akceptacji można również reagować na „tu i teraz” stosując różne metody i techniki minimalizowania napięcia emocjonalnego. Przede wszystkim ważny staje się czas relaksu. Może on przybierać formę działań lub czynności, które sprawiają Wam przyjemność, ale także stosowania technik relaksacyjnych:

\* słuchania relaksującej muzyki

\*kolorowania mandali, spontanicznego malowania przy relaksującej muzyce

\*technik wizualizacyjnych (są to techniki wyobrazeniowe, polegające na przywoływaniu przy odpowiednim akompaniamencie wyobrażeń, których działaniem ma być ukojenie, uspokojenie i przywołanie pozytywnych uczuć. Jeśli problemem jest samodzielne fantazjowanie, można skorzystać z propozycji zamieszczonych na youtube)

\*techniki relaksacyjnej Jacobsona polegającej na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni (technika również dostępna jest na youtube)

\*technik oddechowych, czyli skupieniu się na głębokich wdechach i wydechach

\*technik Mindfulness (tzw. techniki uważności), a więc skupieniu się tylko i wyłącznie na jednym, obecnym „tu i teraz” kawałku rzeczywistości. Może być to dźwięk, obraz, słowo, przedmiot itp. Wyobraź sobie, że wsłuchujesz się w dźwięki, które w tym momencie do Ciebie dochodzą. Czy potrafisz określić co to za dźwięki?, czy potrafisz je zidentyfikować? Czy potrafisz powiedzieć skąd dochodzą? Czy umiesz nazwać źródło dźwięku? To technika odrywająca myśli od otaczających nas spraw i skupiająca je świadomie na wybranym wycinku naszej rzeczywistości.

Niebagatelną rolę w redukcji stresu odgrywa również ruch i sport. Ponieważ w obecnej sytuacji niemożliwe jest korzystanie z wszelkich obiektów sportowych lub rekreacyjno – siłowych, trzeba znaleźć inne sposoby wykorzystywania relaksacyjnych zasobów ruchowych. Wiele ćwiczeń możesz wykonywać w domu. Jeśli trudno ułożyć Ci plan działania w głowie, możesz posiłkować się propozycjami treningów umieszczanymi w Internecie. Przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności można również udać się na krótki spacer lub pobiegać. Alternatywą stają się również wszelkiego rodzaju zabawy ruchowe, które możesz zaproponować swoim dzieciom.

Jeśli jednak mimo stosowania różnych strategii mających na celu minimalizowanie stresu, jego objawy nadal się utrzymują i powodują znaczne, odczuwalne obciążenie psychiczne, należy zastanowić się nad pomocą specjalisty. Psychologowie, psychoterapeuci to osoby, które zostały odpowiednio przygotowane do pomocy i wsparcia w sytuacji kryzysu. Posiadają odpowiednią wiedzę oraz narzędzia pozwalające na wyregulowanie i ustabilizowanie nieprzyjemnych emocji i objawów, które są następstwem sytuacji lub zdarzeń krytycznych, trudnych, obciążających.

Magda Sobczyk – psycholog, psychoterapeuta

Joanna Piaśnik – pedagog, socjoterapeuta