

Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem?

Streszczenie webinarium zrealizowane przez Uniwersytet WSPS z udziałem dr Ewy Pragłowskiej, prowadzone przez Joannę Gutral

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS w dniu 19.03.2020r zorganizowała webinarium pt. Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem? Całość powinna być dostępna na YouTube. Poniżej zamieszczamy krótkie streszczenie. Za błędy ponosi w całości winę osoba opracowująca materiał.

Dr Ewa Pragłowska jest przedstawicielką nurtu behawioralno-poznawczego w psychoterapii. W tym też nurcie wskazywane są przez nią sposoby poradzenia sobie z lękiem w sytuacji pandemii koronawirusa. U podstaw terapii poznawczo-behawioralnej leży założenie, że poprzez zmianę sposobu myślenia można uzyskać zmianę nastroju i zachowania. Najprościej sprawę ujmując, można rzec, że nasze myśli w sposób bezpośredni wpływają na nasze emocje. Optymistyczne jest to, że zgodnie z tym nurtem, każdy może się nauczyć myśleć o sobie, świecie, innych ludziach w sposób bardziej sprzyjający jego dobremu codziennemu funkcjonowaniu. Stąd poznawcze (intelektualne) opracowanie, jakie sugerowane jest przez występującą w webinarium terapeutkę. Główne tezy przez nią prezentowane, to:

1. Przyzwolenie na lęk przed koronawirusem – lęk przed śmiercią jest najsilniejszym i oczywistym rodzajem lęku i jako taki jest jak najbardziej zrozumiały. Jak każda emocja jest dla nas informacją i niesie też ze sobą pozytywne konsekwencje. Otóż lęk powoduje, że stosujemy się do zaleceń odpowiedzialnych służb. Lęk zatrzymuje nas w domu, w oczywisty sposób realizując zalecenie o kwarantannie. W innym miejscu pani doktor przytacza dane na temat radzenia sobie z zagrożeniem życia przez strażaków. Ich sposób to restrykcyjne trzymanie się procedur. Wiedza o tym, jak postępować w ekstremalnych warunkach pozwala opanować im lęk i działać mimo napięć. W przypadku koronawirusa zalecenia (procedura) postępowania jest prosta. Nie wychodź z domu. Myj ręce. Jak wychodzisz, zmieniaj ubrania, myj ręce, Poza domem unikaj skupisk ludzi, nie zbliżaj się do innych, etc. To lęk powoduje, że stosujemy się do tych zaleceń. Wiedza o procedurach pomaga racjonalnie opanować lęk o swoje życie.
2. Jakie emocje nam towarzyszą? Obok lęku o życie współistnieją też inne emocje (ujawniane przez uczestników webinarium w bieżących wpisach). To złość, smutek, poczucie straty (ograniczenia), lęk przed chaosem, jaki może zapanować w świecie, lęk przed zmianą tego, co było. W odniesieniu do tego ostatniego pomocą może być racjonalizowanie, wyciąganie wniosków z tego, co już ludzkość przeszła – wojny, rewolucje, kataklizmy, epidemie. Ludzkość ma naturalną skłonność do osiągnięcia homeostazy, równowagi i zawsze tak w historii było. W odniesieniu do pozostałych wymienionych emocji możemy sobie radzić zadając sobie pytanie (lub bliskiej osobie): Co mnie przeraża? Co mogę zrobić, by ten lęk zmniejszyć? I tu znowu wracamy do procedur: Nie wychodzę. Myję ręce...
3. Co więc robić z lękiem przed koronawirusem? Odpowiedź: stosować się do zaleceń (procedur). Poza tym pracować nad własnymi myślami. Techniki, które mogą być pomocne, to:
 - a. sprawdź, czy stosujesz się do poleceń,
 - b. alokacja myśli – porozmawiaj z bliskimi,
 - c. poszukaj i zastosuj techniki na obniżenie napięcia (np. na YouTube – metody relaksacji, trening uważności, trening wrażliwości, itp., wykorzystaj ten czas, by się czegoś nauczyć, dowiedzieć, zrobić to, na co nigdy nie miałeś czasu, napisz książkę – patrz autorka niniejszego),
 - d. technika wyznaczania sobie czasu na zamartwianie: np. rano spisujemy wszystkie niepokoje i ustalamy ze sobą, że godz. 15:00 przez 30 minut będziemy się zamartwiać za wszystkie czasy,
 - e. wyłapujemy uporczywą myśl (tzw. monomyśl) i próbujemy znaleźć myśl zrównoważoną dzięki stawianiu sobie pytania: jakie są dowody na potwierdzenie tej myśli, a jakie są dowody przeciw, np. jakie są dowody na to, że zachoruję siedząc w domu, a jakie są dowody na to, że nie zachoruję. Można spytać inne osoby, jakie oni mają przekonania na

ten temat.

4. Planowanie aktywności w czasie pobytu w domu daje niezbędny schemat w naszym życiu. Nadmiar nieustrukturalizowanego czasu jest szkodliwy. Wyjęcie z rutyny stwarza duże trudności. Dlatego stały rytm dnia pomaga. Nie powinna ona znacząco odbiegać od tego, co normalnie robimy. Chodzenie w piżamie cały dzień nie pomaga!
5. Sposobem na regulację własnych stanów emocjonalnych, obniżenie lęku, może być zwrócenie uwagi na innych. Stąd obserwujemy wiele inicjatyw, jakie ludzie podejmują (zbiórki dla szpitali, itp.). Nie chodzi o to, że ludzie je podejmujący nie mają szlachetnych pobudek. Przeciwnie. Są godni podziwu. Ale też niewątpliwie zwracając się ku innym, podejmując działania, wpływają na własne emocje, obniżając ich negatywne natężenie.
6. A więc co robić? Nie ma oczywiście instrukcji postępowania, choć niewątpliwie w tej sytuacji chcielibyśmy ją od kogoś dostać. Psycholodzy nie lubią dawać rad. Stąd jedynie sugestia: trzeba dać sobie przyzwolenie na lęki, nie zaprzeczać im, doceniać wszystkie emocje. Terapeuci behawioralno-poznawczy mówią, że emocje nas nie zabijają. Gorsza sytuacja jest wtedy, gdy podejmujemy działania, które je mają zagłuszyć, zaprzeczać. Dzieje się tak, gdy sięgamy po regulację emocjami przez używki, czy działania destrukcyjne. Lepiej jest nazwać lęki, nie walczyć z nimi. Zauważone, nazwane tracą na mocy. Bywa, że nasze emocje osiągają duże natężenie, kiedy następuje ciągły stan wzbudzenia układu autonomicznego i przestajemy emocje różnicować. Trzeba je więc przeanalizować. Spytać siebie: Co czuję? Potem sprawdzić jak reaguje moje ciało (np. boli mnie brzuch) i jakie towarzyszą temu myśli (np. przeraża mnie, że moje dziecko zachoruje?). I jak mantra, pytamy siebie: Czy robię wszystko, co powinienem?

W czasie trwania webinarium dr Ewa Pragłowska odniosła się jeszcze do innych kwestii, takich, które nie wiążą się bezpośrednio z pytaniem postawionym w tytule. Były to sprawy związane z epidemią, trudne i ważne. Dotyczyły np. rozmawiania z dzieckiem o koronawirusie, problemu osób, które nie mogą się izolować (np. lekarzy) i ich bliskich. Mówiła o osobach starszych, jak się do nich odnosić, o problemie stresu pourazowego, który z dużym prawdopodobieństwem będą przeżywać osoby, które teraz są na tzw. „pierwszej linii frontu” (znów: pracownicy służby zdrowia). Odnosiła się do osób, które są daleko od swoich bliskich i zagrożonych poważnymi konsekwencjami, jak utrata pracy. Osobną kategorię stanowią też osoby wcześniej borykające się z problemami lękowymi, uczestniczące w terapiach różnego typu. Tu optymizmem napawa fakt, że terapia w wielu przypadkach jest kontynuowana zdalnie, a dane wskazują na podobną skuteczność oddziaływań w bezpośrednim kontakcie. O wszystkich powyższych sprawach Pani doktor mówi z dużym ciepłem i empatią.

Serdecznie zachęcam do poszukania materiałów z webinarium.

Opracowała: Beata Dyjas, psycholog