

## Przewodnik psychologiczny na czas pandemii

Masz przed sobą krótki zestaw wskazówek, które mogą okazać się pomocne dla Ciebie lub Twoich bliskich w radzeniu sobie ze stresem i lękiem podczas trwania pandemii. Zachęcam Cię do skorzystania z tego mini poradnika, zwłaszcza, gdy czujesz, że przytłaczają Cię emocje lub nie umiesz przestać się martwić.

### MYŚLI

Może masz poczucie, że twoje myśli nie pozwalają ci odpocząć, może ciągle martwisz się lub wyobrażasz sobie negatywne scenariusze, może doświadczasz gonitwy myśli i nie możesz przez to spać, odprężyć się albo cieszyć się drobnymi rzeczami. Istnieją, sposoby, żeby sobie z tym natłokiem myśli radzić. Zauważ i powtarzaj sobie często, że:

1. Myśli nie są faktami, to tylko myśli.
2. To, że o czymś myślę, nie oznacza, że to się stanie.
3. Zamartwianie się nie sprawi, że problem zniknie, nie przygotuje mnie na poradzenie sobie z nim, odbiera mi tylko siły na działanie.

Zamiast nadmiernie się zamartwiać - lepiej działać tam, gdzie to jest możliwe. W ten sposób odzyskujemy poczucie kontroli nad swoim życiem. Gdy jesteśmy pozbawieni możliwości wpływu na daną sytuację, stresuje nas ona bardziej, zwiększa poczucie bezradności i lęku. Lepiej więc angażować się w działanie. Dlatego spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:

1. Czym konkretnie się martwię? (że stracę pracę? że zachoruję? że nie wiem co zrobić przez cały dzień?).
2. Czy mogę teraz coś w tej sytuacji zrobić? Jeśli tak- działaj. Jeśli nie – kieruj swoją uwagę i siły na ważne dla Ciebie rzeczy.

Jeśli myśli nieustannie przychodzą do Ciebie, to oznacza, że raczej PRÓBOWAŁEŚ JUŻ NIE MYŚLEĆ o tym, lecz wiesz że to NIE JEST MOŻLIWE. Raczej nikt z nas nie umie nakazać naszym myślom, żeby nie przychodziły. Dlatego zamiast walczyć ze swoimi myślami lepiej akceptować, godzić się z tym, że przychodzą i wtedy odpowiedzieć na nie w inny niż zazwyczaj sposób. Spróbuj, z największym współczuciem na jakie Cię stać odnieść się do swoich

myśli i siebie samego. Możesz mówić do siebie tak: to naturalne, że się martwię w tej sytuacji, to normalne, nie tracę zmysłów, to tylko myśl, to nie znaczy że tak będzie, po prostu bardzo się boję/ nie mogę nic zmienić w tej sytuacji, ale mogę zająć się czymś co pomaga mi odzyskać dobry nastrój.

Czasem myśli nachodzą nas w jakiejś konkretnej sytuacji, są jakby z nią sprzężone. Spróbuj rozpoznać swój wzorzec zamartwiania się:

1. Kiedy martwisz się najwięcej a kiedy najmniej? (gdy obejrzyś wiadomości? gdy jesteś długo sam? gdy przypominasz sobie własne porażki?)
2. Do czego namawia cię twoje martwienie się (do bezczynności? do izolowania się od innych? do agresji?)
3. O czym innym byś myślał, czym byś się zajmował gdybyś nie miał tego problemu?

### Zawężanie perspektywy

Gdy wyobraźnia zaczyna podsuwać czarne scenariusze przyszłości – uczucie lęku wzmagają się. Zastanawiasz się wtedy ile to jeszcze potrwa i jak dasz radę to wytrzymać. W takiej sytuacji staraj się ograniczyć wybieganie w przyszłość, skup się na dzisiejszym dniu, na tu i teraz. Krok po kroku przejdiesz ten czas. Myśl sobie – nie wiem co będzie jutro, mam tylko tę chwilę, która właśnie trwa, skupiam się więc tylko na dzisiejszym dniu i na najbliższych działaniach, które mnie czekają.

### Poszerzanie perspektywy

Gdy przytłaczają cię uczucia przygnębienia lub niepokoju możesz myśleć, że ten stan będzie trwał cały czas, że się z tego nie wydobędziesz. Wtedy spróbuj spojrzeć nieco szerzej na swoje życie. Myśl: to minie, uczucia przychodzą i odchodzą, to jest okres przejściowy, kryzys, z którym wszyscy się zmagamy. Przywołaj inne swoje trudne doświadczenia, które miałeś i je przeżyłeś! Co wtedy ci najbardziej pomagało (jakie myśli, umiejętności, postawa, inni ludzie)? Z czego mógłbyś skorzystać teraz?

### Zdania mocy

Wypisz sobie i powieś w widocznym miejscu zdania, które pomagają ci w trudnych momentach, zdania inspirujące, dające nadzieję, pocieszenie. Dla

niektórych będą to powiedzonka np. „Po burzy zawsze przychodzi słońce”, dla innych cytaty znanych myślicieli, swoje własne lub słowa Pisma Świętego. Przywołuj je, gdy przychodzą przygnębiające lub negatywistyczne myśli. Jeśli trudność sprawia ci ograniczanie aktywności, staraj się myśleć po co to jest? Po co ta izolacja? Chodzi o dobro wspólne, o to by chronić siebie i innych przed zarażeniem. Chodzi więc o ratowanie życia. Ograniczając swoją społeczną aktywność – ratujesz ludzkie życie. Dobrze sprawdza się też, czytanie lub słuchanie książek czy artykułów dodających sił, wspierających lub poprawiających nastroj. Wypełniaj się dobrymi treściami jako przeciwwagą dla własnych negatywnych myśli lub tego co dociera do ciebie z mediów.

### **Dyscyplina wewnętrzna**

Pilnuj swoich myśli. Nie możesz za bardzo wpłynąć na to, jakie myśli do ciebie przyjdą, ale możesz decydować, co zrobisz, gdy one przyjdą. Za każdym razem, gdy przychodzą złe myśli – przeciwstawiaj im myśli dobre, dające nadzieje, swoje zdania mocy - i rób to z całym współczuciem i empatią wobec siebie na jakie cię stać. Cały czas trzymaj swoje myśli przy tym, co jest dla ciebie najważniejsze, przy tym co cię wspiera, to może być rodzina, praca, Bóg, ważne wartości, jakieś marzenie. Reakcja na sytuację pandemii w dużym stopniu zależy od naszego wewnętrznego porządku, od tego jak mamy poukładane w sobie takie kwestie jak: po co żyjemy, do czego zmierzamy, kim jesteśmy, co jest dla nas najważniejsze w życiu? Wiadomo, nie jest to porządek dany raz na zawsze, sytuacje graniczne – zawsze do tego porządku się odnoszą i go weryfikują.

### **EMOCJE**

Jeśli czujesz, że to co przeżywasz nadmiernie Cię przytłacza lub dezorganizuje - spróbuj zatrzymać się nad swoimi emocjami i poświęć im trochę uwagi. Emocje są jak dzieci, które domagają się, by ktoś je zauważył i nie odpuszczają, dopóki tak się nie stanie. Pamiętaj, że:

1. Emocje przychodzą i odchodzą.
2. Emocje narastają, a potem opadają. Nie będą Cię trzymać cały czas. Dlatego nie musisz od razu działać pod ich wpływem, możesz się zatrzymać i dać sobie czas, aż nieco opadną.

3. Emocje nie są złe ani dobre, są po prostu potrzebne. Mogą być jedynie przyjemne lub nieprzyjemne.
4. Każda emocja to informacja o Twoich ważnych potrzebach (np. boisz się? – potrzeba bezpieczeństwa, jest ci smutno? – pragniesz pocieszenia bo utraciłeś coś ważnego, złościsz się? – ktoś przekroczył twoje osobiste granice..)
5. Mówienie o swoich emocjach i ich ujawnienie w bezpiecznym otoczeniu pomaga zmniejszyć ich intensywność.

Kiedy emocje są dla Ciebie lub twoich dzieci zbyt intensywne - możesz spróbować uzewnętrznic je w postaci jakiegoś symbolu, rysunku lub rzeźby. Emocje, które są w ten sposób jakby wyjęte z naszego świata wewnętrznego, w jakiś sposób opisane, narysowane – tracą swoją niszczącą siłę. Stają się bardziej możliwe do opanowania. Zatem – do dzieła!

Popatrz nieco szerzej na to skąd się biorą twoje emocje i jaki mają wpływ na ciebie i na inne osoby z twojego otoczenia:

1. Jaka emocja najczęściej do mnie przychodzi i w jakich sytuacjach? Jakie zachowania innych są dla mnie zaproszeniem do odczuwania tej emocji?
2. Jak się zachowuję, kiedy ta emocja się we mnie pojawia? Co robię? Co mówię?
3. Jak wtedy inaczej zachowują się osoby z mojego otoczenia?
4. W jaki sposób ta emocja zmienia moje myśli? Jak inaczej myślę o tym, co jest, a co nie jest możliwe dla mnie w tej sytuacji?
5. Kto z moich bliskich pierwszy zauważa moją emocję?
6. Po czym poznaję (po jakich odczuciach z ciała), że ta emocja zaraz do mnie przyjdzie, a po czym, że mnie zaraz całkiem opuści?

Gdy zaczynasz doświadczać jakiegoś nieprzyjemnego uczucia, zatrzymaj się i:

1. Zwróć uwagę na swój oddech, na to miejsce w ciele, gdzie czujesz go najwyraźniej. Poobserwuj wdech i wydech.
2. Zauważ i nazwij swoją emocję (to: złość, wstyd, poczucie winy, lęk..)

3. Poczuj, gdzie w ciele czujesz tę emocję (brzuch? głowa? dłońe?)
4. Czego potrzebujesz w tej sytuacji? O jakiej ważnej potrzebie świadczy ta emocja? (potrzebuję spokoju, chcę wyrazić swoje zdanie..chcę sam decydować o sobie..)
5. Znow zwróć uwagę na swój oddech i poobserwuj go jeszcze przez chwilę.
6. Jakie mam najwspanialsze wspomnienia? Co dobrego zdarzyło mi się w życiu?
7. Jakie ważne osoby spotkałem w swoim życiu i czego się od nich nauczyłem?
8. Jakie ważne dla mnie wartości mogę codziennie, w czasie epidemii realizować?

## **DZIAŁANIA SAMOOPIEKUŃCZE**

Nie szcędź sobie troski. W tym trudnym czasie potrzebujesz zadbać o siebie. Nie martw się - to nie jest egoizm – żeby mieć siły na troszczenie się o innych, trzeba wpieryw zaopiekować się sobą, dlatego przyjrzyj się tym pytaniom:

1. Jakie drobne czynności sprawiają mi przyjemność, poprawiają nastrój ?
2. Jakie książki, filmy, muzyka, myśli dodają mi sił?
3. Jakie osoby sprawiają, że czuję się ważny, zaopiekowany, że czuję się sobą?
4. Co lubię robić? O czym lubię myśleć?
5. Gdzie w swoim ciele czuję najwięcej siły?
6. Jakie są moje zainteresowania?
7. Co mogę zrobić każdego dnia dla siebie, żeby poczuć się lepiej? Jaka drobnostka sprawi mi radość?

## **WDZIĘCZNOŚĆ**

Wzbudzanie w sobie postawy wdzięczności chroni nas przed zgorzknieniem i rozszerza naszą perspektywę patrzenia na życie. Dzięki wdzięczności uczy się dostrzegać nie tylko trudne rzeczy, ale też te dobre. Spójrz więc na te pytania, które pomagają wzbudzać wdzięczność:

1. Co dobrego mi się dziś przytrafiło (słoneczny dzień, ptak za oknem, czyjeś dobre słowo, ciepły obiad...)
2. Co dziś wywołało mój uśmiech?
3. Za co doceniam osoby, z którymi mieszkam?
4. Co wciąż, mimo rygoru epidemiologicznego mogę robić, żeby cieszyć się życiem?
5. Mimo licznych ograniczeń - jakie pozytywne rzeczy mogę robić każdego dnia?

## **DOBRE WYOBRAŻENIA**

Nasz mózg ma to do siebie, że na rzeczy wyobrażone reaguje podobnie jak na realne. Stąd tworzenie w głowie pozytywnych, bezpiecznych i kojących obrazów ma leczące skutki dla naszej psychiki. Możemy korzystać z tej umiejętności naszego ciała i tworzyć w wyobraźni takie miejsca, które kojarzą nam się z relaksem, spokojem, ukojeniem, bezpieczeństwem, odprężeniem. Wielu z nas będąc dziećmi tworzyło w głowie różne przyjemne obrazy, co było naturalną reakcją na trudne doświadczenia. Teraz też, możesz użyć swojej wyobraźni, aby się uspokoić i uciszyć emocje. Wystarczy, że spróbujesz wyobrazić sobie ze szczegółami miejsce, w którym byłoby tobie miło i bezpiecznie... Spróbuj zatrzymać w sobie to uczucie odprężenia, które się w tobie pojawia...daj mu się rozlać po całym ciele...zatrzymaj je w sobie.

## **RELACJE**

Relacje z innymi mogą być dla nas źródłem wsparcia. Obecność innych może pomóc nam radzić sobie z własnym lękiem. My także możemy być dla innych oparciem. Nie trzeba wielkich rzeczy, wystarczą proste gesty oraz czas i zainteresowanie poświęcone innym. Zwrócenie się w kierunku innych ludzi pomaga nam „odkleić” się od swoich własnych przeżyć, wyrwać nas z własnego świata. Angażowanie się na rzecz innych, dodaje energii i pomaga realizować ważne życiowe wartości. Poszukaj, jak możesz w tym czasie pandemii pielęgnować relacje z ludźmi:

1. Co mogę drobnego zrobić każdego dnia dla swoich domowników? (uśmiech, dobry humor, uprzejmość w drobnych rzeczach...., ciepłowość ....)
2. Czy znam osoby z którymi żyję, czy wiem o czym często myślą, czego się boją, o czym marzą, co lubią robić? Czy wiem co sprawiłoby im przyjemność? Czy mamy czas na rozmowę?

3. Czy wokół mnie są ludzie, którzy potrzebują jakieś pomocy? Może jest ktoś, kto bardzo się boi? Co mogę dla nich zrobić? (może uśmiech na klatce schodowej? może zapytanie o to, jak sobie radzą?)
4. Z kim mogę podzielić się swoimi odczuciami, zmaganiem, myślami?
5. Kto może być dla mnie wsparciem w tym czasie? Co mnie powstrzymuje przed rozmową, przed opowiedzeniem o swoich zmartwieniach?

### **Rozważ zastosowanie tych konkretnych wskazówek na co dzień:**

1. **Znacznie ogranicz ilość czasu spędzanego na czytaniu lub oglądaniu wiadomości na temat koronawirusa.** Wpierw spróbuj ocenić, ile czasu dziennie na to poświęcasz, następnie zauważ jak to wpływa na twoje samopoczucie, a potem wyznacz niezbędne minimum czasu, jaki chcesz przeznaczyć na poszukiwanie informacji. Najlepiej wyznaczyć konkretne pory dnia, kiedy będziesz przeglądał wiadomości (np. 2 razy dziennie po 20 minut). Wybierz naukowe, oficjalne i rzetelne źródło informacji np. WHO, zamiast niepewnych serwisów czy forów internetowych. Pamiętaj, że nadmiar informacji w tym temacie u większości ludzi wywołuje jeszcze większy lęk. Pamiętaj, że informacje w mediach są często wyolbrzymione, podkreślające nieprzyjemne emocje. Im więcej czytasz o zagrożeniach tym bardziej zaczynasz się bać, martwić i wpadać w przygnębienie. Twoje myślenie zawęża się wtedy do tego jednego tematu, tak jakby nic poza tym nie istniało. Chron się przed tym. Po przeczytaniu wiadomości, zajmij się czymś co daje ci radość.
2. Jeśli zostajesz w domu w związku z kwarantanną lub koniecznością opieki nad dziećmi – **zadbaj o to, by mieć wyznaczony plan dnia, zorganizuj się.** Co ważnego lub pożytecznego planujesz dzisiaj zrobić? W jaki sposób chcesz dziś zatroszczyć się o siebie i bliskich? Plan dnia uchroni cię przed przypadkowością, bezczynnością i przed popadnięciem w apatię.

3. **Zachowaj lub wprowadź dobroczynne rytuały każdego dnia.** Jeśli do tej pory lubiłeś rano pobiegać - nie zrezygnuj z tego, lecz dostosuj ten zwyczaj do aktualnych warunków. Jeśli rano robisz makijaż – pozostań przy tym. Nasze dobre rytuały – pozwalają cieszyć się drobnymi rzeczami i są momentami wytchnienia. W aktualnej sytuacji – możesz wprowadzić nowe zwyczaje, które będą ci służyć, wspierać cię i poprawiać samopoczucie. Może to być np. wspólne niespieszne śniadanie ze wszystkimi domownikami, może gimnastyka rano, a może jakaś książka na koniec dnia?
4. **Nie trwój całego czasu na oglądanie seriali czy przeglądanie Internetu.** Nie wypełniaj się chaosem, lecz skup się na tym co najważniejsze i wartościowe dla ciebie. Skorzystaj ze swojej pomysłowości i wykorzystaj ten czas w pożyteczny sposób, żeby nie wyjść z niego z poczuciem pustki i uzależnieniem od Internetu. Możesz zrobić listę rzeczy, które cię interesują, pociągają którymi chciałbyś się zająć, ale do tej pory nie miałeś możliwości. Co z tych rzeczy możesz zacząć już robić teraz?
5. Każdego dnia w miarę możliwości i z zachowaniem wszystkich niezbędnych środków ostrożności i zaleceń - **wyjdź na powietrze** – to może być tylko balkon lub krótki spacer dookoła domu. Ruch i kontakt ze światłem słonecznym są bardzo ważne dla naszego mózgu, poprawiają nastrój i wydobywają nas z wewnętrznego odrętwienia.
6. **Zadbaj o czas tylko dla siebie.** Dla własnego zdrowia psychicznego potrzebujemy w ciągu dnia takich momentów, kiedy jesteśmy sam na sam, najlepiej w ciszy. To może być choćby kilka minut dziennie. Chodzi o złapanie równowagi, wyciszenie się, „usłyszenie” własnych myśli, podreperowanie sił.
7. **Kontroluj sposób w jaki rozmawiasz z innymi o epidemii,** nie wzbudzaj w innych strachu, nie przesyłaj niesprawdzonych informacji. Rozmawiaj spokojnie i odwołuj się do faktów. Pomóż innym zachować spokój.
8. **Nie rozmawiaj cały czas o epidemii,** szukaj innych – ciekawych tematów. Masz teraz

więcej czasu, żeby bardziej poznać swoich bliskich i zainteresować się nimi.

9. **Nie pozwól na stygmatyzację innych.** Reaguj, gdy w twoim otoczeniu są stygmatyzowane osoby będące w kwarantannie lub te, które przechorowały COVID-19. Każdy z nas może znaleźć się w tej grupie.

*Opracowanie: Marta Komorowska, psycholog, psychoterapeuta,  
[www.toler.pl](http://www.toler.pl).*