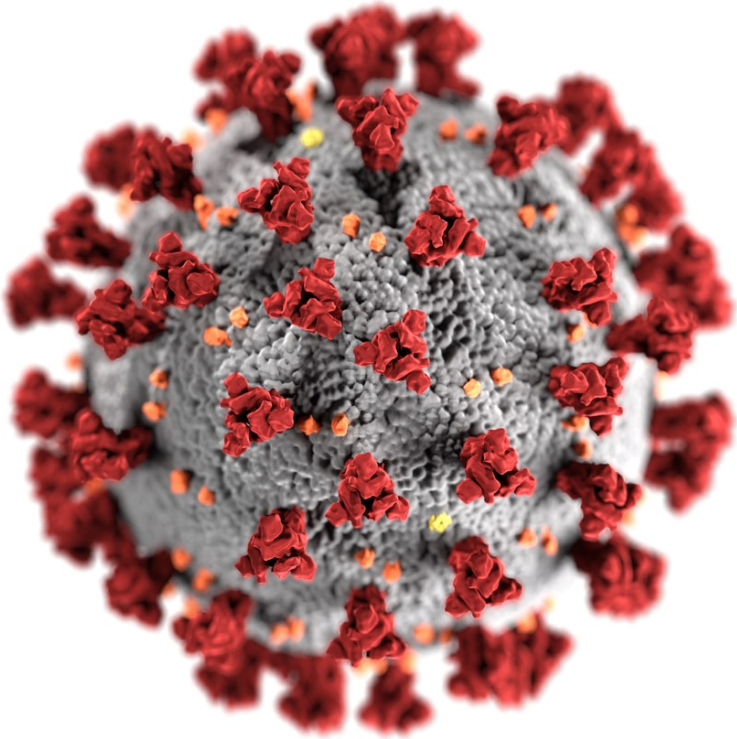
28 października 2020



Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii? Rozmowa z psycholog Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach

O tym, jak radzić sobie w obecnej sytuacji, jak rozmawiać z dziećmi i osobami starszymi o zagrożeniu, wyjaśnia psycholog Katarzyna Białek z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach, która wspiera personel medyczny Szpitala, udzielając porad w ramach projektu „Stop wirusowi! Zapobieganie rozprzestrzeniania się COVID-19 w województwie świętokrzyskim”.

Czy lęk i niepokój, które w obecnej sytuacji towarzyszą części społeczeństwa, mają bardzo duże działanie destrukcyjne na nasze zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne?

Obecnie mierzymy się z sytuacją, w której odczuwanie niepokoju i lęku jest całkowicie zrozumiałe. Zagrożenie zakażenia koronawirusem jest realne, co wzbudza szereg emocji. Aczkolwiek warto zwrócić uwagę na fakt, że my przychodzimy na świat już z emocjami i te emocje zawsze są po coś i czemuś służą. To, o czym mówią specjaliści zdrowia psychicznego to to, że stany emocjonalne są bardzo ważnym informatorem tego, co dzieje się w naszym otoczeniu i jak my postrzegamy i odbieramy to otoczenie. Emocje nie zabijają i same w sobie nie są niezdrowe, one sprawiają nam kłopot wtedy, kiedy, chcąc je zmienić lub pozbyć się ich, podejmujemy zachowania, które temu nie służą, np. alkohol czy inne formy regulacji emocji, które mogą być destrukcyjne dla naszego zdrowia. Czyli to nie emocje są złe i/lub szkodliwe, ale sposoby, które wybieramy do ich regulacji. Czas, w którym obecnie się znaleźliśmy, jest czasem, który wzbudza szereg reakcji. Ważne, abyśmy poświęcili im trochę czasu i z nimi pobyli, nie walczyli z nimi. Często używamy sformułowań „ja już nie wytrzymam", „nie wiem, co się ze mną dzieje", „ogarnia mnie niepokój", nie różnicując przy tym emocji i nie bardzo różnicując też, co się z nami dzieje. To jest wzbudzenie układu autonomicznego, który czasem jest bardzo nieprzyjemny, to prawda, ale jego funkcja ma służyć nam, a nie być przeciwko nam. Warto więc nasze emocje obserwować, mieć z nimi kontakt, nazwać je i dać sobie prawo ich przeżywania, lub podejmować konstruktywne strategie ich regulacji, ponieważ, kiedy przechodzą w stan chroniczny i są zbyt trwałe, rzeczywiście mogą mieć zły wpływ nie tylko na nasze zdrowie psychicznie, ale i fizyczne, poprzez spadek odporności immunologicznej, problemy ze snem, apetytem i wiele innych różnych zaburzeń funkcji fizjologicznych.

Jak zapanować nad strachem? Tak, aby ten nie zapanował nad naszym życiem?

Sfera emocjonalna jest tak indywidualna, że nie ma jednolitych algorytmów postępowania, jak zmniejszać lęk. To, na co chciałabym jednak zwrócić uwagę to fakt, że jego umiarkowany poziom może być emocją życiodajną. W sytuacji pandemii COVID-19 jego pozytywny wpływ może mieć związek z lepszym stosowaniem się do zaleceń opieki zdrowotnej, zakładania maseczek, stosowania środków ochrony osobistej, częstszego mycia rąk czy utrzymywania zalecanego dystansu społecznego.

Chciałabym także zwrócić uwagę na rozróżnienie lęku od strachu. Strach dotyczy

realnego zagrożenia np. przechodząc przez pasy i widząc rozpędzony samochód jadący wprost na nas, mamy prawo się przestraszyć, że kierowca nie zahamuje i w nas wjedzie; lęk zaś dotyczy czegoś wyobrażonego. Niestety w pandemii COVID-19 możemy doświadczać zarówno strachu, np. przed zarażeniem po tym, jak mieliśmy kontakt z osobą u której zdiagnozowano koronawirusa, lub ktoś z naszych bliskich zachorował i boimy się o jego życie, jak i lęku. Oczywiście może być i tak, że pomimo, że stosujemy się do zaleceń i procedur, lęk i tak występuje. Warto jednak zwrócić uwagę, że jego wielkość zależy też od tego, w jaki sposób my spostrzegamy, że jesteśmy narażeni na dane niebezpieczeństwo. W zasadzie to dobrze, że odczuwamy lęk, ponieważ on sprawia, że podejmujemy działania, wybierając te, które sprawiają, że ryzyko danej sytuacji, w tym wypadku zakażenia, jest mniejsze. Warto zastanowić się, co mnie tak naprawdę przeraża i co ja mogę z tym zrobić, żebym mógł/mogła bać się mniej. Jeśli się boję – dobrze też przyjrzeć się tej myśli, na ile ona jest realna, a na ile jest obawą, która może, ale nie musi się spełnić. Przepisem na to, żeby zmniejszyć lęk w sytuacji pandemii jest podjęcie działań ochronnych i niepodejmowanie działań ryzykownych.

Pamiętajmy także, że to, jak myślimy, wpływa na nasze emocje. Jeżeli w naszym myśleniu, w tym jak postrzegamy sytuację jest dużo obaw i lęku, wtedy w sposób naturalny ten stan narasta. Jednym ze sposobów poradzenia sobie z tak narastającym lękiem jest alokacja uwagi, tj. rozmowa z bliskimi, podejmowanie wszelkiego rodzaju aktywności, oczywiście tych, które są zgodne z wymaganiami sytuacji. Ciekawą alternatywą są też powszechnie dostępne nagrania treningów relaksacyjnych, treningów uwagi, mindfulness. Warto też różnicować lęk i powody dla których się martwię, żeby odróżnić to, na co mam wpływ i na co nie mam, wobec czego mogę to tylko zaakceptować. Nie jest to łatwe, ale jest to coś, nad czym możemy aktywnie pracować.

Chciałabym także zwrócić uwagę na fakt, aby nie podsycać lęku poprzez czytanie nieprofesjonalnych portali, a skupić się raczej na wypowiedziach specjalistów z zakresu zdrowia i fachowej literaturze podpartej badaniami naukowymi.

Można też wyznaczyć sobie czas na „zamartwianie”. Myślom też można powiedzieć stop. Nie mam na myśli sytuacji, kiedy ktoś nam powie „Przestań się martwić”, wtedy bowiem możemy się poczuć niezrozumiani i małe są szanse, że rzeczywiście wówczas przestaniemy się martwić. To działa lepiej, kiedy my podejmiemy wysiłek „spowalniania” myśli lub po prostu skupimy je na czymś innym. Ewentualnie możemy też spisać nasze myśli na temat danej sytuacji, wobec której odczuwamy lęk i poszukać tych, które mają uzasadnienie (dowody) i

tych, które mu przeczą, by finalnie wyciągnąć jedną, która je równoważy. Spróbujmy trochę uelastycznić myślenie.

Jak w obecnej sytuacji może sobie radzić ze stresem personel medyczny i pozostali pracownicy szpitala?

Personel szpitala to w obecnej sytuacji osoby nie tylko bardzo zaangażowane, ale też bardzo narażone, pomimo zastosowania różnorodnych procedur i zasad stosowania środków ostrożności. Myślę, że szereg wymienionych powyżej metod może być z powodzeniem wykorzystywany również przez pracowników medycznych. Praktyka różnego rodzaju form aktywności poza pracą, praktyka uważności, wspomniane powyżej techniki mindfulness bardzo pomocne w walce z tym, co aktualnie przeżywam. Ten moment, kiedy jesteśmy ze sobą sami bardziej niż zazwyczaj, nie musi być czymś, co wróci do nas w sposób negatywny. My zawsze będziemy doświadczać emocji, one zawsze z nami będą, a wszystkie aktywności, które sprawią, że lepiej nauczymy się je regulować, nie będą, jak sądzę, sprzyjały rozkwitowi egoizmu, a raczej zwróceniu uwagi na siebie i innych w naszej obecności.

To planowanie aktywności jest o tyle ważne, że nadmiar czasu nieustrukturalizowanego nie za bardzo służy naszemu zdrowiu. Wyjęcie z rutyny dla wielu osób jest trudnością, dlatego dobrze, jeśli w tej sytuacji wprowadzamy jakiś rytm – rytm aktywności, ale też odpoczynku. Brak struktury dnia nie będzie nam służył, bo wtedy pozostanie przestrzeń na nadmierne odczuwanie lęku i obaw.

Warto przypomnieć także o jeszcze jednej rzeczy, a mianowicie, jak bardzo ważna jest współodpowiedzialność. Myślmy nie tylko o sobie, ale też o innych. Mam na myśli wszystkie osoby, które pojawiają się w szpitalu, a nie są pracownikami, tj. pacjenci, osoby przychodzące na wykonanie badania czy odebranie wyników. Nie zapominajmy o szczególnym stosowaniu się do procedur, w kontakcie z personelem szpitala zawsze zakładajmy maseczki, dezynfekujmy ręce, zachowujmy (o ile to możliwe) aprobowany dystans. Zastanówmy się czy faktycznie musimy przyjść, może wystarczy zadzwonić. Na stronie szpitala na bieżąco zamieszczane są informacje odnośnie aktualnej działalności poradni, widnieją potrzebne numery telefonów, wykorzystujmy też taką formę.

Jak rozmawiać z osobami starszymi, czy takimi, które są w grupach ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19?

To trudne, ponieważ osoby starsze często układają swoje życie i czas w taki sposób, by nie mieć zbyt dużo wolnego czasu i nie czuć się samotnymi. Jednak obecna pandemia i sytuacja w kraju to na pewno jest moment, w którym warto rozmawiać z osobami starszymi na ten temat. Czasem pomaga deklaracja, jak bardzo ta osoba jest dla nas ważna, dlatego tak potrzebne jest, aby stosowała się do zaleceń służby zdrowia. Osoby starsze również chcą być potrzebne, dlatego zwrócenie uwagi, że ta osoba jest dla nas najważniejsza, że jest filarem rodziny, że się martwimy o nią, kochamy ją, ale danie jej także informacji, że nie jest sama, może być bardzo ważnym aspektem rozmowy.

Warto także na bieżąco przypominać, jak się należy zachować, w jaki sposób prawidłowo korzystać ze środków ochrony osobistej (zakryte usta i nos przez maseczkę), na bieżąco informować o zmianach i decyzjach zapadających w kraju.

Czy i jak o obecnej sytuacji rozmawiać z dziećmi?

Dzieci są na różnych etapach rozwoju, w związku z czym musimy dobrać sposoby komunikacji z nimi. To, co jest bardzo istotne, to nieprzekazywanie dzieciom informacji niesprawdzonych i dramatycznych nowin. Bądźmy w takiej rozmowie spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami odczuwamy zbyt duże napięcie i nie czujemy się na siłach, żeby taką rozmowę przeprowadzić, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby to zrobić. Ustalmy wcześniej, jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała.

Mówmy też szczerze „Nie wiem, ile to jeszcze potrwa”, „Nie mam pewności, czy ktoś z naszej rodziny nie zachoruje, może się tak zdarzyć, ale możemy też zrobić wiele rzeczy, żeby się przed tym uchronić”. Na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców się tego obawia, to jednak szczerość najbardziej buduje zaufanie. Właśnie dlatego nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to tylko może podsycać niepokój i obawy dziecka. Nawet jeśli nie od razu, to w stosownym momencie wyjaśnijmy dziecku, co się stało lub czego się właśnie dowiedzieliśmy.

Możemy też podzielić się z dziećmi, jak my radzimy sobie z lękiem lub co możemy zrobić razem. Może to być wspólne czytanie, gra w planszówki, oglądanie filmów. Warto też zwyczajnie zapytać, co im może pomóc? Szczerze rozmawiajmy o tym, że my, dorośli, także przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić. Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz i wrażenie złości lub innych trudnych emocji

To, co na pewno możemy zrobić, to także zastosować elementy edukacji. Pokażmy dziecku, jak właściwie myć ręce, jak prawidłowo nosić maseczkę (zasłaniać nos i usta), jak dbać o wypoczynek lub dobry nastrój. Rozmawiajmy o zagrożeniach i podpowiadajmy, jak im możemy zapobiec.

Z nastolatkami możemy już rozmawiać w sposób otwarty. Zwracajmy im uwagę, że to, co możemy teraz zrobić – nawet jeśli pozbawia ich to części życia, które dotychczas prowadzili – służy temu, żeby to życie w przyszłości było lepsze, że to jest tylko moment, nie jest na zawsze, a szansa, żeby tak było, wiąże się z dostosowaniem do obowiązujących procedur i ich przestrzeganiem. Nie popędzajmy czasu – pozwólmy mu przyjść.

Źródło: wszzkielce.pl