

Koronawirus: Jak radzić sobie ze stresem? Psycholog tłumaczy

Coraz więcej trafia do nas informacji o zakażeniach koronawirusem. Ludzie w różnoraki sposób reagują na te wiadomości. Na nasze samopoczucie wpływa również wprowadzenie stanu epidemicznego w Polsce, który skutkuje wieloma ograniczeniami. Psycholog Radosław Krąpiec tłumaczy, jak poradzić sobie ze stresem.

Jedni lekceważą sytuację związaną z koronawirusem, inni podchodzą do tego zdroworozsądkowo. Są jednak ludzie, którzy na wszelkie informacje z rozprzestrzeniającym się wirusem reagują stresem. Z czego ten stres wynika?

Psycholog Radosław Krąpiec: Przede wszystkim nie zachęcam do lekceważenia pandemii. Jesteśmy w niecodziennej sytuacji i bagatelizowanie problemu z pewnością nie pomoże ani nam, jako jednostce, ani całemu społeczeństwu. Jednak ograniczenia wprowadzamy z rozsądkiem. Pamiętajmy też, że stres może na nas wpływać na dwa sposoby: pozytywnie, na przykład mobilizując, pomagając w działaniu lub negatywnie, na przykład niemożliwością wykonania jakiegokolwiek czynności. Lęk w dużej mierze związany jest z poczuciem braku kontroli, a także z nową nieznaną sytuacją. Jednak, co przecież powtarzają nam służby epidemiologiczne, mamy wpływ na rozprzestrzenianie się wirusa SARS-CoV-2. Słuchajmy tych zaleceń i przestrzegajmy ich.

Co gorsze, można spotkać się też z paniką... chociażby na przykładzie tego, co dzieje się w sklepach. Żywność w błyskawicznym tempie znika z półek. Skąd takie działanie? I czy jest ono uzasadnione?

Na sytuacje stresowe, czyli tzw. stresory jesteśmy i będziemy narażeni przez całe życie. Nie mamy pełnej kontroli nad tym, czy zdążymy gdzieś na czas, bo na przykład był wypadek i droga jest zablokowana, czy ochlapie nas błotem przejeżdżający samochód lub kolega z pracy zrobi coś nieprzyjemnego. Jednak to od nas zależy, jak reagujemy na takie sytuacje. Jeśli mamy zaburzenia lękowe lub ich cechy, możemy reagować dużym niepokojem, lękiem, a w konsekwencji silnym napięciem, a nawet paniką. Wtedy trudno nam skupić się na rozwiązaniu problemu, ponieważ nasz organizm po prostu musi walczyć o przetrwanie w tym stanie silnych emocji, w którym się znaleźliśmy. Z punktu widzenia psychologa trudno odpowiedzieć na pytanie, czy panika jest uzasadniona. Ja raczej w pracy z pacjentami skupiam się na tym, by znaleźć źródło tych stanów. Natomiast w tzw. interwencji kryzysowej skuteczne bywa wytłumaczenie pacjentom ich mechanizmów działania oraz przekonanie, że takie stany można skutecznie leczyć.

Czy wiek wpływa na to, jak reaguje się na stresowe sytuacje?

Jeśli mówimy o zdrowym człowieku, z pewnością znaczenie ma doświadczenie życiowe. Jednak może ono działać w dwóch scenariuszach. Po pierwsze, wcześniejsze doświadczenia mogą działać na nas wzmacniająco – przechodziliśmy już kryzys, możemy czerpać z tych doświadczeń, ale wiemy też, że mamy potencjał do radzenia sobie w trudnej sytuacji. Z drugiej strony, co obserwujemy u najstarszych Polaków, doświadczenia z II wojny światowej oraz z trudnych czasów PRL-u, przypominają tym osobom, że zapasy mogą uratować życie, więc je robią. Jednak ta ostatnia sytuacja dotyczy osób najstarszych, a u nich lęk może korelować ze stanem zdrowia, obawą, że zostaną sami, czyli właśnie z wiekiem.

Czy jest coś, w czym moglibyśmy sobie pomóc? Jako społeczeństwo?

Pomagajmy sobie przede wszystkim świadomym zachowaniem. Żeby było ono możliwe, słuchajmy rzetelnych specjalistów, niekoniecznie każdą osobę, która mówi coś o COVID-19. Polecam opinie doświadczonych zakaźników, specjalistów od epidemiologii i sytuacji kryzysowych – mamy przecież do nich dostęp. Śledźmy wiarygodne źródła informacji, niekoniecznie każdy post na Facebooku musi być rzetelny – nawet ten z profilu profesjonalnego serwisu informacyjnego może być fake newsem. Polecam strony Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Dzięki wiedzy będziemy mieli podstawy do racjonalnego zachowania. Nie bagatelizujmy apeli sztabów kryzysowych – jeśli możemy powstrzymać się od przebywania w zatłoczonych miejscach, zrezygnujmy z tego. Mam jednak w głowie słowa prof. Włodzimierza Guta, wirusologa, doradcy Głównego Inspektora Sanitarnego, który zaleca ostrożność, jednak jest zwolennikiem funkcjonowania bez większych ograniczeń – jeśli nie jesteśmy w grupie ryzyka i nie mamy objawów zakażenia koronawirusem.

A co z inicjatywami sąsiedzkimi?

Bardzo spodobała mi się inicjatywa sąsiedzka, polegająca na robieniu zakupów starszym i chorym osobom, które należą do grup podwyższonego ryzyka, więc w ten sposób możemy zmniejszyć ich ryzyko zakażenia i roznoszenia wirusa.

Czego nie powinniśmy robić?

Zachęcam do dawkowania dopływu informacji o koronawirusie. Spędzanie całych dni z telewizyjną stacją informacyjną, w której niemal wszystkie newsy dotyczą pandemii, z pewnością nie wpłynie na nas uspokajająco. Jeśli dołożymy do tego serwisy radiowe słuchane mimowolnie, na przykład jadąc samochodem, wiadomości o koronawirusie w mediach społecznościowych, gdzie nie mówi się już o niczym innym, w tym ogromie bodźców trudno

będzie nam zachować zdrowy rozsądek. Nakręceni informacjami o pustych półkach w sklepach, zapewne też pobiegniemy zrobić zapasy, bo przecież półki są puste i nie wiadomo kiedy będą nowe dostawy towaru. I właśnie w ten sposób działa efekt samospełniającej się przepowiedni – ludzie myślą, że zabraknie żywności i papieru toaletowego, zaczynają masowo je kupować i rzeczywiście w efekcie półki sklepowe świecą pustkami. Więc ci, którzy do tej pory byli spokojni, zaczynają myśleć "żywność znika z półek, coś jest na rzeczy, chyba jednak trzeba zrobić większe zakupy".

Chodzi o rozwagę, prawda?

Po prostu rozważnie przekazujemy też sobie informacje, czy to prywatnie, czy w mediach społecznościowych o tym, co słyszeliśmy. W Warszawie od kilku dni krąży plotka, że zapadła już decyzja o zamknięciu miasta, że za chwilę nikt nie będzie się mógł z niego wydostać. Nie pomagają oficjalne informacje prezydenta Warszawy, że to nieprawda.

Co zatem robić, gdy się stresujesz?

W sytuacjach stresowych możemy działać na dwa sposoby: skoncentrować się na problemie lub skoncentrować się na emocjach. Ten pierwszy styl radzenia ze stresem daje nam szansę poradzenia sobie w sytuacji kryzysowej, jest właśnie sposobem mobilizującym. Drugi styl jest ewidentnie niekorzystny i może prowadzić do silnego lęku, a nawet paniki, która może skończyć się np. problemami z oddychaniem.

źródło: <https://stronazdrowia.pl/koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-psycholog-Tlumaczy/ar/c14-14858199>