

Jak radzić sobie z lękiem w sytuacji epidemii?

Bardzo trudno jest pomagać innym, kiedy sami odczuwamy lęk. Lęk jest bardzo silną emocją, a lęk przed utratą życia jedną z najsilniejszych. Obecnie mierzymy się z sytuacją realnego zagrożenia. Obawa sprawia, że pozostajemy w domu, stosujemy się do zaleceń ekspertów, lekarzy, zarządzeń władz. Strach to sytuacja gdy mamy do czynienia z rzeczywistym zagrożeniem. Lęk to uczucie, którego doświadcza człowiek, gdy jest przekonany, że przydarzy mu się coś złego, a on nie jest w stanie temu zapobiec. Często wówczas rozważa możliwe zagrożenia, rozmyśla nad przyszłymi negatywnymi zdarzeniami. W obecnym czasie mamy do czynienia często zarówno z doświadczaniem uczucia strachu jak i lęku. Mimo wszystko to dobrze, że go odczuwamy, bo to lęk i strach sprawia, że pozostajemy w domu lub, jeśli pracujemy, stosujemy się do zaleceń, dbamy o czystość rąk, utrzymujemy zalecany odstęp między osobami w sklepie, w środkach transportu itp. Zwiększa to istotnie nasze szanse, że będziemy zdrowi mimo zagrażającej nam epidemii.

Pamiętajmy przede wszystkim, że to jak się obecnie czujemy w dużym stopniu zależy od tego jak myślimy. Jeśli siedząc w domu mamy w głowie dużo obaw, lęków, że stanie się coś złego, że możemy się zarazić lub ktoś mi bliski się zarazi, to w sposób naturalny nasz stan niepokoju wzrasta. Czasami słyszymy nie tylko o tym jak mamy się zachowywać, ale również co mamy czuć – mówią nam np. „nie panikuj” lub „będzie strasznie”. Jeśli obserwujemy, że ktoś przeżywa lęk, to czy powiedzenie drugiej osobie – „uspokój się” – jej pomoże? Może na chwilę uspokoi i osłabi poziom napięcia, lecz za chwilę zacznie ono na nowo narastać. Lepiej spytać (także samych siebie) co nas przeraża, czego tak naprawdę się boimy? Warto zastanowić się czy to czego się boimy jest bardzo prawdopodobne, czy bardziej jest to obawa. Na ile to prawdopodobne, że będąc w sklepie zaraził się, a na ile jest to raczej drzemiąca w nas obawa, która nie musi się urzeczywistnić? Pomyślmy o tym, że skoro nie podejmujemy działań, które zwiększają istotnie ryzyko naszego zarażenia i stosujemy się do zaleceń, to nasze ryzyko zakażenia się jest minimalne. Chociaż niepokojące przewidywania bywają uzasadnione, często są one przejawskrawione. Nasze myśli lękowe często rozwijają się i nabierają wielkości niczym kula śniegowa. Przewidujemy, że nadchodzące wydarzenia okażą się straszne, chociaż nie mamy na to dowodów, odrzucamy pozytywne informacje lub je ignorujemy. Zaczynamy spostrzegać sytuacje w kategoriach czarno-białych. Jeśli coś się wydarzy, to będzie to straszne i nie do zniesienia. Warto abyśmy tym myślom sami powiedzieli stop - będzie to skuteczniejsze niż kiedy ktoś nam tak powie. Jeśli zauważymy, że snujemy w głowie katastroficzne myśli, powiedzmy - stop, pora zacząć działać, zwrócić uwagę na coś innego np. obejrzeć film, który lubimy, nauczyć się czegoś na co zawsze mieliśmy ochotę, a nigdy nie mieliśmy czasu, może pograć z dzieckiem w grę itp. Ważne jest abyśmy sami starali się być aktywni w radzeniu sobie z lękiem. Jeśli jakaś myśl bardzo nas męczy np. „zachoruję”, to warto poszukać racjonalnych dowodów na to, że jest ona prawdziwa oraz dowodów, które temu przeczą. Może, aby było prościej porozmawiajmy z inną osobą, zapytajmy, jak ona to widzi.

Zbyt duża ilość czasu, w którym nie mamy szansy na aktywność do jakiej się przyzwyczailiśmy, nie jest dla nas zdrowa. Dzień bez społecznych kontaktów, bez rutynowych działań, dla wielu osób może być bardzo trudny. Jeśli znaleźliśmy się w takiej sytuacji lub dotyczy ona naszych dzieci, pomyślmy o tym aby w nasze życie wprowadzić jakiś plan, w którym jest czas na pracę, obowiązkowe zajęcia i czas na odpoczynek. Zbyt duża ilość niezorganizowanego czasu pozostawia przestrzeń na lękowe myśli, wyobrażenia i zamartwianie się.

Jeśli żyjemy w sytuacji, takiej jak obecnie i co naturalne martwimy się, spróbujmy wyznaczyć sobie czas „na zamartwianie się”. Powiedzmy sobie od tej i do tej godziny (np. 18:00-18:30) jest mój czas

na zamartwianie się, w tym czasie mogę martwić się ekstremalnie, ale nie będę zamartwiał się przez cały dzień.

Nie znajdziemy porad, które będą dobre dla każdego. Ale możemy się zastanowić, czy jakieś metody są szczególnie nieprzydatne np. unikanie emocji. Ucieczka przed uczuciami jest niemożliwa, chociaż wydaje się naturalna i zrozumiała. Musimy pamiętać - emocje nie zabijają - raczej szkodzi nam czasami to, co robimy, aby zmienić emocje (np. alkohol). To nie emocje są szkodliwe, ale czasami sposoby jakimi je regulujemy. Paradoksalnie, jeśli nie walczymy z emocjami, a po prostu z nimi jesteśmy i nic nie robimy one czasami same przechodzą. Prawda jest taka, że każda emocja mija. W obecnej sytuacji emocje będą nam towarzyszyły. Czasami będą one silniejsze, czasami słabsze. Będą przyływały i odpływały. To nie jest groźne. Uważajmy natomiast, aby nie być w stałym, chronicznym stanie napięcia. To nas osłabia, powoduje, że obniża się nasza odporność immunologiczna. Jeśli niepokój bardzo nam dokucza skorzystajmy z technik relaksacyjnych, które zmniejszają napięcie. Możemy skorzystać z metod, które znajdziemy w internecie. Poćwiczmy techniki relaksacyjne oparte na oddechu lub rozluźnianiu mięśni. W radzeniu sobie z emocjami pomaga trening uważności, który polega na zatrzymaniu się na chwili obecnej. Nie rozmyślajmy o przeszłości, nie wybiegajmy myślami do przyszłości ale skupmy się na chwili obecnej, własnym oddechu, uważnym jedzeniu itp.

Barbara Rosiak