

Spotkanie 4

Koronawirus a stres, czyli strach ma wielkie oczy.

Psycholodzy Lazarus i Folkman twierdzą, że **stres psychologiczny** nie jest "umiejscowiony", ani w samej sytuacji, ani w osobie, pomimo że jest uwarunkowany, przez cechy środowiska i przez właściwości człowieka znajdującego się w określonej sytuacji. W stresie następuje konfrontacja posiadanych przez człowieka przekonań, wartości i umiejętności z wymaganiami środowiska. Relacja ta określona jest mianem transakcji, ponieważ nie tylko otoczenie wpływa na osobę, ale również osoba wpływa na otoczenie (relacja zatem przebiega w obu kierunkach).

Pandemia jest sytuacją stresową, a w tym wypadku **koronawirus jest stresorem**.

Wpływa na sferę emocjonalną (**co czujemy?**), poznawczą (**co myślimy?**), behawioralną (**co robimy?**). I od tych trzech elementów zależy czy stres nas obezwładni, pochłonie, czy też będziemy sobie z nim radzić.

Analizując nasz stres zacznijmy od strony emocjonalnej. Dominującą emocją w stresie jest **strach** (przed zarażeniem, zachorowaniem), **lęk** (przed śmiercią). Towarzyszyć im może **złość** (na ograniczenia: maseczki, zachowanie dystansu, mierzenie temperatury, zmiany zarządzeń, niepewność jutra).

Emocje mają silne podłoże fizjologiczne. Towarzyszą różnym myślom. W przypadku naszych rozważań mogą być to takie myśli jak: boję się, że się zarażę, zachoruję, moja rodzina zachoruje, że mogę umrzeć, z kolei złości towarzyszą myśli o kolejnych nowych ograniczeniach, rozporządzeniach, zarządzeniach.

W obszarze zachowań, zwykle pojawia się **ucieczka** bądź **walka**. W życiu społecznym, często przybiera ona formę bardziej zawoalowaną w postaci ataku słownego, aluzji, obgadywania. Ucieczka natomiast to izolowanie się, np. od źródeł informacji, od innych ludzi i bierność (nie wypowiadanie się, nie wyrażanie swojej opinii, nie bronienie osoby napiętnowanej, lub pokrzywdzonej).

Wszystkie te podstawowe **emocje** mają silną **podstawę fizjologiczną** i jako takie służą ochronie naszego życia i zdrowia. Na ogół są spostrzegane i oceniane jako emocje negatywne. Nic bardziej błędnego. **Są nam potrzebne**, są naturalną tarczą chroniącą nasze życie. Trzeba je **dostrzegać**, **rozpoznawać**, umieć je **nazywać**. Niekiedy ukrywają się jedne pod drugimi, np. u podłoża wyrażanej na zewnątrz złości leży często skrywany lęk.

Emocje **mogą w pewnych sytuacjach działać destrukcyjnie**. Posłużmy się tutaj metaforą rycerza. Przypomnijcie sobie Państwo jak wygląda rycerz, zbroja chroni jego ciało, przyłbica zasłania twarz. W jednej ręce tarcza, w drugiej kopia. Tak uzbrojony jest gotowy do działania. Uzbrojenie pełni funkcję adaptacyjną w sytuacji wyzwania, gdy należy się bronić, lub działać. A jak się do tego mają zachowania destrukcyjne? Wyobraźmy sobie naszego rycerza w pełnej zbroi, z tarczą i kopią, który idzie przywitać się z dziećmi, przyjacielem, na spotkanie rodzinne. Jak w takiej sytuacji widziecie Państwo możliwość komunikacji, rozmowy, bliskości?

Innymi sposobami radzenia sobie w sposób destrukcyjny, aczkolwiek do pewnego momentu tolerowany społecznie jest alkohol („chodź na jednego”, „uspokoisz się”), nikotynizm, leki uspokajające, często przepisywane przez lekarzy w nadmiarze, narkotyki, pracoholizm, hazard. To wszystko oczywiście doprowadza do uzależnienia.

Dlaczego niektórzy ludzie potrafią rozpoznawać emocje, nazywają je, zonglują nimi swobodnie, a

inni obawiają się je zobaczyć, zadymiają je, topią, usypiają?

Pytanie to pozostawiamy do Państwa refleksji.

Podstawą skutecznego funkcjonowania jest **samoobserwacja i samoświadomość** swoich emocji, reakcji, potrzeb, sposobów radzenia sobie. Im wyższa samoświadomość, tym większa odpowiedzialność. Nie zrzucamy wtedy winy na system, lub innych ludzi.

Na ogół przyjmuje się, że przy niskiej samoświadomości dominuje świat czarno-biały (zarówno w myśleniu, czuciu, działaniu). Trudno ocenić takie osoby jako złe, ale na przestrzeni wieków mogliśmy się nieraz przekonać, że w sytuacjach stresowych, nieznanych, ocenianych jako zagrażające działa „prawo stada”. Stopniowo ustępuje kultura bycia i humanizm. Kopiemy więc drugiego ze strachu, ze złości, ponieważ uważamy, że może być dla nas zagrożeniem. Takim zagrożeniem może być trwająca od kilku miesięcy pandemia.

Czym innym jest odpowiedzialna **ostrożność**, w której chcemy zadbać o siebie i bliskich (zachowanie dystansu, maseczka, zasady epidemiologiczne), a czym innym jej nadmiar przyjmujący formy wręcz **ostracyzmu**. Traktowanie drugiego człowieka w sposób będący nadużyciem (np. nie dotykaniem biurka, krzesła po tej osobie, nie korzystanie z WC itd.). Mówimy tutaj o wykluczeniu, odrzuceniu, naznaczaniu.

Dlaczego tak się dzieje? Czy robimy to odruchowo, a może świadomie? To dlaczego? Z zasady niechętnie zastanawiamy się nad przyczyną naszych zachowań. Niemniej jednak na zakończenie tego spotkania proponujemy ćwiczenie.

Wyobraź sobie, że to Ty. Przecież możesz być to Ty, który jesteś podejrzany o zachorowanie na Covid. Jesteś izolowany, wykluczany, odpychany, koledzy patrzą na ciebie podejrzliwie, gdy wchodzisz do pokoju milkną rozmowy, lub inni szybko go opuszczają, jesteś tym po którym się dezynfekuje klamki, słuchawki telefonów, nie siada się blisko ciebie, słyszysz szept za plecami na swój temat. Co myślisz.....? Co czujesz..... ? Jak się zachowujesz.....?

Autorzy:

mgr Justyna Pach-Kołecka

mgr Lidia Wieczorek-Cuske