

Jak poradzić sobie z lękiem o siebie, bliskich i dalszych również☺

Koronawirus a nasze lęki. Jak okazywać wsparcie.

Każdy z nas jest inny. Reagujemy w różny sposób na sytuacje stresujące, a taką bez wątpienia jest stan epidemii ogłoszony w naszym kraju. Wśród postępowania społeczeństwa możemy wyodrębnić m.in. dwa skrajne typy:

Pierwszy z nich prezentują osoby, które zdają się nie zauważać zagrożenia i żyją bez żadnych ograniczeń, jak do tej pory. Jest to dość niebezpieczna postawa, chociażby ze względu na sposób, w jaki rozprzestrzenia się SARS-CoV-2.

Druga postawa to zamknięcie się w domu, zwykle po uprzednim zrobieniu zapasów i obawa nawet przed otwarciem okna. Ta oczywiście również nie jest właściwa, gdyż konieczne jest wychodzenie na spacer czy wietrzenie mieszkania. Co więcej, osoby ciągle siedzące w domu też kiedyś będą musiały wyjść chociażby, żeby uzupełnić zapasy.

Najlepsza forma postępowania, to działanie zgodne z zachowaniem złotego środka, bo jak powszechnie wiadomo żadna skrajność nie jest dobra.

To normalne, że każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu odczuwa lęk. Jest jednak parę sposobów, aby go obniżyć i nie dopuścić aby dezorganizował nasze życie.

W psychologii tego typu zachowania nazywane są mechanizmami obronnymi. Jest wiele stosowanych mechanizmów obronnych, ale wszystkie one mają dwie cechy;

I – zniekształcają, negują lub fałszują rzeczywistość,

II – funkcjonują bez udziału świadomości, czyli ludzie nie wiedzą, że je stosują.

Oto kilka przykładów mechanizmów, z którymi możemy teraz spotkać się obecnie częściej niż poprzednio:

1. Identyfikacja – kiedy powołujesz się na autorytety w jakiejś dziedzinie, których poglądy lub postawy podzielasz,
2. Regresja – kiedy pod wpływem silnego stresu przejawiasz zachowania dziecinne, których nie okazujesz w normalnych warunkach np. niekontrolowany płacz,
3. Wyparcie – kiedy umyślnie nie dopuszczasz do siebie informacji o zagrożeniu jakie niesie za sobą pandemia,
4. Zaprzeczenie – kiedy uważasz, że budząca lęk sytuacja jest wytworem czyjejs wyobraźni i tak naprawdę nie ma miejsca, w związku z czym rozsyłasz informacje o nieszkodliwości wirusa,
5. Projekcja – kiedy czujesz lęk, ale przypisujesz go innym np. „to ludzie panikują”,
6. Racjonalizacja – kiedy oszukujesz sam siebie, aby usprawiedliwić swoje nierozsądne zachowanie np. wyjście tylko na kawę do sąsiada w czasie kwarantanny.

I wiele innych mechanizmów, które pomagają nam przetrwać i ochronić naszą psychikę przed potęgującym się lękiem. Bo boimy się wszyscy. To normalne, że każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu odczuwa lęk.

Jest jednak parę sposobów, aby go obniżyć pomagając innym i sobie. A więc:

Przede wszystkim dawkujemy sobie informacje na temat wirusa i zwracamy uwagę, aby takowe czerpać z rzetelnych źródeł. Ograniczmy np. do 2 godz. dziennie słuchania wiadomości w radiu czy telewizji.

Gdy pojawi się lęk, spróbujmy zająć nasz umysł jakimś zadaniem, to powinno wyciszyć emocje i napięcie. Liczmy np. od 100 do 0 wymieniając tylko liczby parzyste.

Stosujmy różnego rodzaju wizualizacje, a więc wyobrażenie sobie miłych chwil, przypomnienie urlopu, oraz tego jak się wtedy czuliśmy, jakie emocje nam towarzyszyły. Skupmy się na tej myśli maksymalnie, a na pewno napięcie opadnie.

Inną metodą na poradzenie sobie z lękiem jest również akceptacja, iż on występuje w pewnym nasileniu oraz mówienie o nim bez oceniania ze strony innych.

Rozmawiajmy z członkami rodziny lub spiszmy nasze myśli na kartce. Pozbędziemy się w ten sposób napięcia, przyznamy się do lęku.

Jeżeli pojawiają się myśli powodujące lęk, możemy głośno lub w myślach powiedzieć im: stop. Przerwijmy je. Co więcej, możemy również wyobrazić sobie, że te negatywne myśli spisujemy i przywiązujemy do balonu, który odlatuje (jest to forma autosugestii).

Innym sposobem jest również wykonanie 10 głębokich wdechów i wydechów czy po prostu wysiłek fizyczny.

Sposobów jest więc dużo, każdy z nas powinien wybrać ten, który odpowiada mu najbardziej.

A co z dziećmi, które ze względu na swoją niedojrzałość, bardziej narażone są na negatywne emocje niż dorośli?

Czasami nawet nie jesteśmy świadomi tego, w jaki sposób obecną sytuację rozumieją nasze dzieci. Pamiętajmy, iż nie należy udawać, że nic się nie dzieje. Dostosujmy jednak nasz przekaz do wieku dziecka i wyjaśnijmy mu przede wszystkim, czym są wirusy i jak należy się przed nimi chronić.

Warto również przekazać maluchom, iż na szczęście u nich, nawet jeśli zachorują, infekcja może być bezobjawowa lub przebiegać jak zwykle przeziębienie. Dajmy dziecku poczucie bezpieczeństwa, zapewniając o naszym wsparciu oraz kierujmy jego uwagę na odpowiednią higienę, zapobieganie infekcji.

Ograniczmy też słuchanie środków masowego przekazu przy dzieciach, które pewne informacje mogą źle zrozumieć. Pamiętajmy, abyśmy my, jako rodzice również powstrzymali się przed wyrażaniem nadmiernej obawy, bo gdy my się boimy nasze dzieci boją się dwa razy bardziej.

Pamiętajmy też o tym, że dzieciństwo to czas wielkiej kreatywności w myśleniu i działaniu naszych dzieci. Wyjdźmy więc na przeciw temu potencjałowi, aby stał się kluczowym sposobem rozwiązywania problemów.

Jak wspierać kreatywność u dzieci:

- pozwól na swobodę, daj dziecku możliwość osobistego działania nie narzucając mu swoich pomysłów, rozwijaj jego (a nie koniecznie swoje nie spełnione) zainteresowania,

- zorganizuj przestrzeń, daj większe niż zwykle pole manewru i pozwól na coś na co wcześniej byś nie pozwolił (oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa)

- bardziej docenij proces twórczy niż jego rezultat,

- unikaj krytyki, staraj się rozmawiać, pytać o pomysł i ewentualną pomoc z twojej strony jeżeli dziecko tego oczekuje, podążaj za jego pomysłami,

- pozwól na nudę, „nicnierobienie” pobudza mózg do aktywności wykorzystującej wyobraźnię, nie musisz natomiast zapewniać dziecku ciągłej rozrywki.

Pamiętajmy, że to co jest **wsparciem** to: akceptacja odmiennego zdania, szacunek, wysłuchanie do końca, życzliwość, postawienie się w sytuacji drugiej osoby. Nie pomoże natomiast ironia, złośliwość, wyśmiewanie czy ubliżanie.

Pamiętajmy też, że większość z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, ile ma siły żeby pokonać problemy, damy sobie radę, pamiętajmy o zagrożeniu, bądźmy go świadomi, ale nie wyolbrzymiajmy go. Każda epidemia kiedyś mija. Minie i ta, a my będziemy silniejsi.

Teraz jest czas na miłość, mądrą miłość. I tego Wam Wszystkim i sobie życzę☺