

POMOC PSYCHOLOGA

**JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJACH STRESOWYCH ZWIĄZANYCH
Z PANDEMIĄ COVID-19?**





Zarządzanie stresem jest cenną umiejętnością. Nierzadko życie przynosi nam kolejne wyzwania. Warto poszukiwać wielu strategii radzenia sobie ze stresem i poszerzać możliwości.

mgr Barbara Kosmała
psycholog, psychoterapeuta CMD

Spis treści:

- 1** Czym jest stres i kiedy nam szkodzi
- 2** Stres w sytuacji pandemii COVID-19
- 3** Wybrane strategie zarządzania stresem

1 CZYM JEST STRES I KIEDY NAM SZKODZI?

Stres można zdefiniować jako fizjologiczną reakcję organizmu (nerwową i hormonalną) w odpowiedzi na różnego rodzaju bodźce. W niebezpieczeństwie u człowieka aktywuje się autonomiczny układ nerwowy. Zaczyna wydzielać hormony stresu, takie jak kortyzol, a także adrenalinę. Zwiększa się częstość jego oddechów, przyspiesza puls, podwyższa się ciśnienie krwi, mięśnie szkieletowe zostają mocniej ukrwione. Cały organizm przygotowuje się do ucieczki lub walki. W związku z tą reakcją zostają zatrzymane energochłonne procesy organizmu, które nie są w tym momencie potrzebne: trawienie i funkcje płciowe zahamowane, mięśnie jelitowe zostają rozluźnione, zmniejsza się aktywność układu immunologicznego i produkcja przeciwciał. Krótkotrwały stres ma charakter adaptacyjny i mobilizuje nas. Długotrwały osłabia zdolności immunologiczne organizmu.

2 STRES W SYTUACJI PANDEMII COVID-19

Rozszerzająca się w bardzo szybkim tempie epidemia koronawirusa wprowadziła nas wszystkich w nową rzeczywistość. Dla wielu osób może być ona stresująca. Codzienne życie ludzi na całym świecie uległo absolutnemu przewrotowi. Szerząca się zaraza, nagłe zmiany i zagrożenie życia są obiektywnym powodem do reakcji stresu. Ważne jednak, aby nie stał się on przewlekły i nie osłabiał nas w sposób chroniczny. Jak możemy poradzić sobie w tej nowej, wymagającej sytuacji?

3 WYBRANE STRATEGIE ZARZĄDZANIA STRESEM

Oto kilka istotnych strategii zarządzania stresem w obliczu pandemii. Ważne, abyśmy stale poszukiwali nowych sposobów na redukcję stresu. **Charakterystykę poniższych sposobów znajdziesz poniżej:**

- Rób przerwy w śledzeniu informacji o pandemii
- Podejmuj próby zachowania codziennej rutyny
- Wypróbuj różne techniki rozluźniające. Przetestuj kilka z nich i wybierz optymalną strategię dla siebie
- Podejmuj przyjemne aktywności
- Poszukaj profesjonalnej pomocy w przypadku rozwinięcia się Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) oraz Wtórny Zespół Stresu Pourazowego (STSD)
- Poszukaj wsparcia i nie bój się prosić o pomoc w przypadku doświadczania żałoby
- Zapewnij sobie wsparcie innych i bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi
- Znajdź swój sposób na redukcję stresu

Rób przerwy w śledzeniu informacji o pandemii. W sytuacji zagrożenia zrozumiałą strategią jest poszukiwanie informacji. Zdobywanie informacji ma na celu lepsze przygotowanie się na trudną sytuację. Niemniej taki sposób może wtórnie stać się stresogenną metodą radzenia sobie. Coś, co ma nam pomagać w nadmiarze zaczyna nas obciążać. Żyjemy w stałym napięciu i gotowości na najgorsze. Przewlekły stres będzie nas wyniszczał. Pomimo zrozumiałej pokusy przeglądania wciąż na nowo informacji o zagrożeniu, powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w różnych mediach. Jeśli zauważyłeś u siebie przeciążenie informacjami, a w ciele odczuwasz objawy stresu, narzuć sobie metodę przeglądania informacji tylko w określonych godzinach dnia. Nie przekraczaj limitu czasu pomimo odczuwanego przymusu szukania informacji. Pamiętaj, że przerwy są bardzo ważne w regeneracji twojego układu nerwowego.

Podjmij próby zachowania codziennej rutyny. Rutyna jest ważna, gdyż stałe pory przywracają ład, harmonię, a natłok zmian jest stresogennym wyzwaniem. Jeśli w dobie pandemii jesteś zmuszony do licznych zmian w pracy i organizacji obowiązków w domu, tym bardziej postaraj się w miarę szybko ustalić nowe, stałe zasady. Trzymaj się nowej struktury i nie wprowadzaj zbyt wielu zmian oraz chaosu. Pamiętaj też o asertywnym wyznaczaniu granic. Jeśli jesteś namawiany do stresujących wyzwań, a nie bardzo na to gotowy, staraj się asertywnie odmówić. Dbaj o siebie, nie przekraczaj swoich granic. Pamiętaj, że w tym czasie szczególnie potrzebujesz regeneracji. W tym celu stwórz sobie optymalny nowy plan dnia, uwzględniając obowiązki i czas wolny.

Wypróbuj różne techniki rozluźniające. Przetestuj kilka z nich i wybierz optymalną strategię dla siebie. Do najczęstszych sposobów rozluźniających należą ćwiczenia oddechowe, rozciąganie, rozluźnianie karku i szyi, trening autogeny Schultza, trening progresywny Jacobsona, medytacje, reklamujące wizualizacje typu „Bezpieczne miejsce”, „Latający dywan”, „Łagodna fala”, „Rzeczka”, plan dnia, uwzględniając obowiązki i czas wolny.

- 1** **Ćwiczenia oddechowe** polegają na uregulowaniu oddechu - ta technika relaksacyjna polega na tym, aby przyjąć wygodną i najbardziej komfortową dla siebie pozycję i w pełni skupić się na oddechu. Aby ułatwić koncentrację, można zamknąć oczy i wykonywać naprzemienny wdech i wydech. Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać miarowo i spokojnie. Można po cichu odliczać od 3-5 sekund. Należy powietrze wciągać nosem, a wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtarzamy około 5 minut.
- 2** **Rozluźnianie mięśni karku oraz szyi** można wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy wykonywać ruchy szyi w taki sposób, aby wykonywać kształt ósemki. Powtarzamy to ćwiczenie 10 razy w jedną oraz w drugą stronę. Powinniśmy wyraźnie czuć rozciąganie mięśni szyi i karku, co daje efekt rozluźnienia i ułatwia oddech.
- 3** **Relaksacyjne wizualizacje.** Skutecznym ćwiczeniem relaksacyjnym jest także technika zwana wizualizacją. Polega ona na przyjęciu wygodnej pozycji i wizualizowaniu miejsc, w których chcielibyśmy się znaleźć w danym momencie. Można wizualizacje połączyć ze słuchaniem ulubionej i relaksującej muzyki. W swojej pracy terapeutycznej najczęściej stosuję wizualizację, pt. „Bezpieczne miejsce”.
- 4** **Trening Jacobsona** opracowany przez psychiatrę Edmunda Jacobsona polega na zmniejszaniu napięcia mięśniowego, co z kolei wpływa korzystnie na układ nerwowy. Należy napinać i rozluźniać określone grupy mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz. Robisz krótką przerwę. Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczniesz napinać jako pierwsze, możesz rozpocząć np. od rąk, głowy, pleców, brzucha, albo odwrotnie od stóp, a następnie przesuwając się w górę ciała. Każdą partię mięśni możesz napinać 2 lub 3 razy, pamiętaj jednak, aby robić krótkie przerwy. Trening najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu.
- 5** **Trening autogeny Schultza** polega na wywołaniu metodą autosugestii stanu zbliżonego do hipnozy oraz stosowania medytacji wewnętrznej. Wywodzi się z publikacji niemieckiego psychiatry i psychoterapeuty - Johanna Schultza. Złożony jest z sześciu faz lub elementów: uczucie ciężaru, ciepła, regulacja pracy serca, regulacja swobodnego oddychania, uczucie ciepła w splocie słonecznym, uczucie chłodu na czole. Wystarczy wygospodarować w ciągu dnia 30 minut, na przykład przed snem, usiąść w spokojnym miejscu i wykonywać kolejno elementy czy też etapy treningu autogenego stosując autosugestię (na przykład mówiąc "Czuję ciężar" albo "Czuję ciepło"). Podstawowym założeniem tego treningu jest przywracanie równowagi pomiędzy podsystemami autonomicznego układu nerwowego, to jest między przywspółczulnym układem nerwowym a współczulnym układem nerwowym.

Podejmuj przyjemne aktywności. Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność. Możesz stworzyć własną listę przyjemności: ćwiczenia fizyczne w domu, przerwa w obowiązkach na rozluźnienie mięśni, gry planszowe, aromatyczna kąpiel, czytanie, słuchanie muzyki, przytulanie kota, zabawa z psem, ciepła herbata itp. Rozpieszczaj się i rób coś co bardzo lubisz. Strategie te mogą brzmieć banalnie. Jednak mają sens i określony cel. Pobudzają działanie układu parasympatycznego i tym samym wpływają na wyciszenie, hamowanie układu współczulnego. W ten sposób dochodzi do przerwania sytuacji ciągłego stresu. To kolejny sposób przywracania równowagi w działaniu części współczulnej i przywspółczulnej układu nerwowego.

Poszukaj profesjonalnej pomocy w przypadku rozwinięcia się Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) oraz Wtórny Zespół Stresu Pourazowego (STSD). Skrajnie stresujące wydarzenia, które rodzą poczucie zagrożenia życia lub integralności fizycznej mogą wywołać objawy PTSD. Do takich zdarzeń należą między innymi katastrofy, kataklizmy, choroby, zagrażające życiu. Typowymi objawami PTSD są: napięcie lękowe, uczucie wyczerpania, poczucie bezradności, doświadczanie nawracających, gwałtownych mimowolnych wspomnień traumatycznego wydarzenia, flashbacków lub koszmarów sennych o tematyce związanej z doznaną traumą oraz unikanie sytuacji kojarzących się z doznaną traumą. W przypadku osób, które znajdują się na pierwszej linii walki z epidemią, jak lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, policjanci, strażacy może dojść do wystąpienia tzw. wtórnego stresu traumatycznego (STS). Daje on takie same objawy, jak w przypadku PTSD, np. stałe napięcie i wyczerpanie fizyczne oraz psychiczne - lęk, poczucie winy, wycofanie, koszmary senne. Strategie pracy ze stresem pourazowym są zbyt złożone, żeby je tutaj móc opisywać. W takiej sytuacji warto zwrócić się po pomoc psychologiczną do osób specjalizujących się w leczeniu zespołu stresu pourazowego.

Poszukaj wsparcia i nie bój się prosić o pomoc w przypadku doświadczania żałoby. Strata najbliższych jest bardzo trudnym doświadczeniem. Odreagowanie żalu w sytuacji żałoby powinno być priorytetem w stosunku do innych zadań życiowych. W społeczeństwie dysponujemy pomocnymi strategiami i rytuałami, jak chowanie zmarłych, które pomagają w doświadczaniu strat. Niemniej nie zawsze to wystarcza. Wówczas nie bój się prosić o pomoc bliskich lub specjalistów.

Zapewnij sobie wsparcie innych i bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi. Warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Tutaj niemniej ważna jest umiejętność unikania osób obciążających, raniących, a wybierania tych, które realnie potrafią zrozumieć i wysłuchać. Odreagowanie przykrych uczuć jest niezwykle ważnym i cennym sposobem w radzeniu sobie ze stresem. Badania pokazują, że w obliczu zagrożenia życia, osoby, które potrafią korzystać ze wsparcia innych, wychodzą do ludzi, umieją zwierzać się, miały znacznie krócej objawy stresu pourazowego. Domowa kwarantanna jest dla wielu z nas zupełnie nową, niecodzienną sytuacją, podczas której narastać może strach, niepokój czy frustracja. Bądź z innymi w kontakcie chociażby telefonicznym. Nie izoluj się i aktywnie szukaj wsparcia wśród innych. Jednym z cennych pomysłów jest inicjatywa sąsiedzka, polegająca na robieniu zakupów starszym i chorym osobom, które należą do grup podwyższonego ryzyka. Oni przestają być osamotnieni, a my obdarowując również otrzymujemy – chociażby poczucie sensu w sytuacji obciążenia, działamy i wychodzimy z bardzo stresującej sytuacji poczucia bezbronności.

Znajdź swój sposób na redukcję stresu. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, a dotychczasowe strategie zawodzą, warto zrobić coś innego niż zawsze. Możesz także poradzić się psychologa i sprawdzić, co zakłóca proces wychodzenia ze stresu. Najlepiej opracować dobrany do siebie, zindywidualizowany program zarządzania stresem. W całym tym procesie poszukiwania rozwiązań ważna jest aktywność i podejmowanie wielu prób. Sposobów na walkę ze stresem i lękiem jest wiele. Każdy z nas powinien znaleźć ten, który będzie dla niego odpowiedni.