

Co robić z lękiem? (Auto)refleksje dla dorosłych.

Jesteśmy w emocjonalnym stanie wyjątkowym: pandemia wirusa i nasze życie zostało nagle zmienione. Nikt pandemii nie przewidział – ona po prostu się stała. Obecny stan bezlitośnie pokazuje nam, że nie mamy w życiu wpływu na wszystko i ten brak kontroli musimy zaakceptować.

Zagrożenie jest realne, co budzi silny strach i lęk. Jest to zrozumiałe i adekwatne uczucie. Nadmierny lęk jednak powoduje utratę sił, trzeźwości umysłu – a w sytuacji kryzysowej, to właśnie sił potrzebujemy, aby podejmować najlepsze decyzje. Krzepiącą jest myśl, że to, co jest trudne, zawsze niesie ze sobą lekcję.

Co więc robić?

Śledźmy oficjalne komunikaty, tak by podążać za bieżącymi informacjami, wytycznymi dotyczącymi oczekiwanego zachowania. Stosujmy się do procedur, ale selekcjonujmy bodźce. Oglądajmy wiadomości raz dziennie, z zaufanego źródła.

Obserwujmy siebie, zamiast paniki przejdźmy do świadomej refleksji, bo to co myślimy wpływa na nasze zachowanie. Zadajmy sobie szereg pytań wglądowych:

- Czego się boję?
- Co jest w tym wszystkim najtrudniejsze?
- Co mogę zrobić, żeby bać się mniej?
- Czy robię wszystko, co zalecane, aby uniknąć zakażenia?
- Na co mam wpływ?
- Co innego (poza zamartwianiem się) mogę zrobić?
- Co mi pozwoli czuć się silniejszym, pewniejszym?
- Jaką wartość mogę wynieść z tego kryzysu?
- Czego obecna sytuacja może mnie nauczyć?
- Za czym tęsknię?

- I jedno z ważniejszych - **co w tej sytuacji, w tym kontekście życia, jest dla mnie naprawdę ważne?** Tak, to nie jest łatwe, by znaleźć odpowiedź na to pytanie, ale gdybyście państwo wiedzieli, to co by to było?

Bądźmy emocjonalnie blisko innych. Wspólnotowość (nawet wirtualnie, przez komunikatory) nas jednoczy. Rozmawiajmy o tym, że sobie nie radzimy. Zauważmy, że obecna sytuacja dotyczy każdego z nas w podobnym stopniu, mimo to ludzie znoszą ją różnie.

- Pytajmy członków rodziny, przyjaciół, mentorów – co robią lub co myślą, że lękają się mniej?

- A jeśli kogoś ważnego już wśród nas nie ma, to pomyślmy, co mógł/mogłaby mi poradzić teraz ta ważna dla mnie osoba?

- Zwróćmy uwagę czy odpowiednio wcześniej zwracamy się do innych o pomoc czy raczej kumulujemy problemy w sobie?

- Kto nas teraz wspiera?

- Kogo my wspieramy? Jak?

- Komu ostatnio wysłaliśmy chociażby miłego smsa? Kto być może na nasz telefon czeka?

Przewrotnie – pobądźmy przez chwilę sami. Zastanówmy się czy dajemy sobie prawo do odpoczynku? Znajdźmy przestrzeń dla siebie, bo równie ważne jak bycie razem (o sposobach spędzania czasu traktują inne artykuły), jest danie sobie szansy na pobycie osobno. Może to być przeczytanie rozdziału w książce, posłuchanie muzyki w słuchawkach, obejrzenie albumów ze zdjęciami, lub po prostu odpoczynek w innym pokoju. Aby zmniejszyć napięcie fizyczne można pokusić się o sięgnięcie po nagrania na YouTube np. w zakresie relaksacji czy uważności.

Ćwiczmy cierpliwość i empatię. Postawmy na szczerość, nie eskalujmy nieporozumień. Słuchajmy i starajmy się zrozumieć dlaczego druga osoba tak reaguje, co przez to chce powiedzieć, co możemy z tym zrobić? Postawmy na autentyczną, ciepłą relację. Pytajmy się nawzajem czego potrzebuje małżonek/rodzic/dziecko, by odpocząć. **Nie musimy jednak rozmawiać na okrągło – czasem warto po prostu ze sobą pobyc**, obejrzeć wspólnie film (co jest możliwe także na odległość, przez Internet), zagrajmy w grę planszową (z rodziną w domu lub internetowo), polećmy sobie nawzajem wartościowe artykuły do przeczytania lub piosenkę do odsłuchania. Analizujmy z jakich zasobów możemy skorzystać, aby żyło nam się wspólnie jak najlepiej. Co takiego możemy zrobić teraz, co było dotychczas niedostępne? Jeśli to możliwe, i czujemy się na siłach, angażujmy się także w altruistyczną pomoc drugiemu człowiekowi.

Bądźmy zdrowi i pamiętajmy, że ta sytuacja nie będzie trwała na zawsze.

Ewa Pajor

Psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Rzeszowie