

Dla wielu osób stan epidemii jest traumą

15 grudnia 2020

Izolacja społeczna, niepewność związana z rozwojem pandemii, obawy o zdrowie swoje i najbliższych, poczucie lęku, obniżenie nastroju, długotrwały stres powodują, że wiele osób doświadcza traumy – powiedziała w rozmowie z PAP dr Agata Rudnik z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.

Jak podkreśliła dr Rudnik, epidemia dotknęła każdego z nas z osobna. „To, z czym się mierzymy, to długotrwały, przewlekły stres, który sieje ogromne spustoszenie w naszym organizmie pod wieloma względami – wpływa na nasze funkcjonowanie poznawcze, neurologiczne, a także układ immunologiczny” – powiedziała.

Jak dodała, stres dotyczy przede wszystkim obaw o zdrowie swoje i najbliższych. „Epidemia spowodowała, że zmieniła się nasza codzienność, rutyna dnia. Często musimy odnaleźć się w pracy zdalnej. Mamy problemy z koncentracją, zmagamy się ze zmęczeniem, zmęčeniem, osłabieniem. Pandemia pokrzyżowała nam plany, co najczęściej rodzi w nas poczucie bezradności, niepewności. Osoby przewlekłe chore obawiają się, że pogorszy się ich stan zdrowia, np. ze względu na utrudniony dostęp do specjalistów. Czasem może pojawiać się u nas poczucie winy, że niewystarczająco dużo dajemy z siebie bliskim. Do tego dochodzi stres związany z brakiem stabilizacji finansowej. Skutkiem obecnej sytuacji jest też poczucie osamotnienia, które dotyczy przede wszystkim osób starszych” – mówiła psycholog.

Ekspertka zwróciła uwagę, że stres wywołują również informacje, które docierają do nas z mediów. „Często w mediach pojawiają się sprzeczne wiadomości, dane dotyczące epidemii, jest ich bardzo wiele. Powoduje to poczucie zagubienia” –

powiedziała.

Jak podkreśliła, naukowcy mówią już o zjawisku pandemicznego ostrego zaburzenia stresowego, którego objawy przypominają zespół stresu pourazowego. Wyjaśniła, że wiążą się z tym zaburzenia snu, koszmary, a nawet halucynacje, wyczerpanie, napięcie lękowe, poczucie bezradności. „To już zostało ubrane w jednostkę chorobową. Pandemia dla wielu osób jest tak naprawdę traumą” – powiedziała dr Rudnik.

Specjalistka podkreśliła, że zachwianie poczucia bezpieczeństwa, ograniczenia, izolacja społeczna, niepewność, obawy o zdrowie, sytuację ekonomiczną sprawiły, że u osób zmagających się z problemami, kryzysami psychicznymi nasiliły się zaburzenia lękowe, depresyjne. Ponadto, wzrosło ryzyko wszelkiego rodzaju uzależnień, zarówno od alkoholu czy substancji psychoaktywnych, jak i behawioralnych.

Niepokojącym zjawiskiem jest zwiększenie ryzyka występowania agresji, przemocy. „Długotrwałe poczucie lęku może prowadzić to tego, że agresja się nasila. Lęk może powodować napady złości, frustracji. Do tego dochodzi gniew, poczucie dyskomfortu, problemy z koncentracją, organizacją dnia, a w związku z tym obniżenie nastroju, depresja, ataki paniki. Badania przeprowadzone przez naukowców z Włoch wskazują, że ryzyko przemocy w czasie pandemii z różnych przyczyn wzrosło” – powiedziała psycholog.

Dodała, że zgodnie z badaniami amerykańskich i włoskich naukowców, wzrasta również odsetek osób, które podejmują próby samobójcze, szczególnie wśród osób w średnim wieku (około 50 lat).

Rozmówczyni PAP zwróciła uwagę, że czas epidemii jest też wyzwaniem dla naszych związków. „Epidemia podbija, pogłębia problemy w związkach. Z drugiej strony może spowodować, że wreszcie mamy czas, aby ze sobą porozmawiać. Badania przeprowadzone od marca do maja przez zespół prof. Zbigniewa

Izdebskiego na reprezentatywnej grupie 3 tys. osób dorosłych wykazały, że 66 proc. respondentów uważa, że ich związek w czasie pandemii się nie zmienił. 22 proc. ankietowanych zadeklarowało, że się wzmocnił. Ponad 8 proc. wskazało jednak, że ich relacja uległa pogorszeniu, a 5 proc. zaczęło myśleć o rozwodzie. To nawet całkiem optymistyczne wyniki. Pytanie jednak, co byłoby, gdybyśmy ten sondaż przeprowadzili teraz” – mówiła dr Rudnik.

Jak dodała, badania prof. Izdebskiego wykazały też, że 66 proc. Polaków jest zadowolonych ze swojego życia, 46 proc. doświadczyło w pandemii przemęczenia i kryzysu fizycznego, a ponad 30 proc. – kryzysu psychicznego.

Ekspertka podkreśliła, że rośnie liczba osób, które potrzebują wsparcia psychologicznego. „Nie powinniśmy wstydzić się szukać pomocy. Cieszy mnie, że zmieniło się nasze podejście i coraz chętniej korzystamy z pomocy specjalistów. Dużą rolę odegrały tutaj również media, które w czasie epidemii informują o różnego rodzaju ofertach wsparcia psychologicznego. Zauważam, że zgłasza się do nas coraz więcej osób, nie ma w nas już takiego poczucia wstydu” – mówiła dr Rudnik.

Innym pozytywnym aspektem pandemii, jak wskazała, jest konstytuowanie się różnego rodzaju inicjatyw społecznych. „Tkwi w nas głęboka potrzeba pomagania. W sytuacjach kryzysowych ten gen pomagania w wielu z nas się do nas odzywa” – podkreśliła.

Zwróciła uwagę, że w tym trudnym czasie szczególnie zaczęliśmy dostrzegać, jak ważne są relacje międzyludzkie, bliskość drugiego człowieka. „Badania prowadzone przez 75 lat na Uniwersytecie Harvarda wykazały, że kluczem do szczęścia są relacje łączące nas z innymi ludźmi” – dodała.

Dr Rudnik powiedziała też, w jaki sposób możemy poradzić sobie z obecną sytuacją, poczuciem bezradności i lęku. „Przede wszystkim skupmy się na tym, na co rzeczywiście mamy wpływ.

Ważne, by zachować równowagę w ilości przyjmowanych informacji dotyczących pandemii. Jeżeli poszukujemy wiadomości na temat koronawirusa, starajmy się ograniczyć ich źródła. Wystarczy, jeśli zrobimy to dwa razy w ciągu dnia. Skupmy się na tych najważniejszych, najbardziej istotnych” – zaleciła psycholog.

Podkreśliła, że ważna jest także dobra organizacja dnia. „Polecam rozpisywanie sobie planów na najbliższe trzy dni. Planujmy dosłownie wszystko na czele z przerwami, czasem na posiłki, sen i starajmy się tego trzymać. Utrzymanie pewnej rutyny, określonych ram, daje nam poczucie bezpieczeństwa i tego, że panujemy nad sytuacją. Należy jednak pamiętać, aby nie popełnić błędu, polegającego na stawianiu sobie niemożliwych do realizacji celów. Stawianie sobie nierealistycznych celów prowadzi do tego, że wkrecamy się w spiralę negatywnych emocji i uczuć, lęków” – powiedziała.

Istotne jest, aby nie rezygnować z tego, co sprawia nam przyjemność. Dobrym pomysłem jest zaangażowanie w niesienie pomocy innym „To ważne również w kontekście osób starszych. Jeśli chcemy pomóc naszym dziadkom, rodzicom, znajdziemy dla nich takie aktywności, aby czuli się potrzebni, ważni” – mówiła dr Rudnik. Jak dodała, należy pamiętać również o odpowiedniej diecie, zdrowym odżywianiu, unikaniu używek. Pomóc powinna także aktywność fizyczna oraz różnego rodzaju techniki relaksacyjne – ćwiczenia oddechowe, joga, medytacja, trening uważności (mindfulness).

Autorstwo: Anna Machińska

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](https://naukawpolsce.pap.pl)