Epidemia emocjonalna

2 stycznia 2022

Nasze myśli są odzwierciedleniem warunków w jakich żyjemy. Przy sporadycznych troskach dominuje błogie poczucie bezpieczeństwa, spokojny sen motywujące do snucia planów. Wytworzone od dwóch lat szczególnie nieprzyjazne uwarunkowania są zaprzeczeniem normalności. Podsycane medialnie relacje udzielają się wszystkim, bo taka jest natura ludzka. Emocje są zaraźliwe. Potrafią udzielać się w błyskawicznym tempie zarówno te pozytywne, wywołujące śmiech, jak i negatywne, gdyż zaczynamy zdradzać niepokój, obawy, strach, albo współczuć i płakać razem z osobą, którą spotkało nieszczęście. Brak dystansu, niechęć do analizy przyczyn zamyka nas w emocjonalnym gorsecie. Jeśli nieprzyjazny stan przedłuża się do permanentnego, szkodzi zdrowiu. Lęk prowadzący do sparaliżowania wszelkiej aktywności człowieka ma niejedno imię, wtedy najistotniejsze jest zapanowanie nad nim. Wiedząc, jak utrudnia relacje rodzinne, towarzyskie, zamyka jednostkę w czterech ścianach rozważmy jego postacie.

Jako ogólne zaburzenie lękowe GAD (Generalized Anxiety Disorder) rodzi się w wyniku długotrwałego stanu niepokoju i braku odprężenia. Skutkiem przedłużającego się zmartwienia, przy braku chęci do szukania rozwiązania poddajemy się katastroficznej wizji stanu ślepego zaułka nie szukając wyjścia. Zamartwianie się zaburza sen, daje szybko poczucie przemęczenia. Lęk przyśpiesza akcję serca, a siedzący tryb życia prowadzi do zmian w układzie pokarmowym, chronicznego niedotlenienia, zmiany rytmu oddychania, więc sztywnieją mięśnie, pojawiają się odczucia bólowe, problemy z kręgosłupem. Suma tych zjawisk nazywana lękiem, stresem, może nasilać się, jeżeli nie przełamiemy bierności wobec zewnętrznych czynników stresogennych. Wcale nie chodzi tu o ucieczkę do psychoterapeuty, ani salwowanie się pastylkami, bo

to ostateczność. Te formy nie zmieniają otoczenia, ani nie mają wpływu na nieprzyjazne mechanizmy pozostając poza kontrolą osoby cierpiącej i wykorzystanych środków. Warto natomiast uruchomiać mechanizm samoobrony.

Przeciwdziałanie jest nie tylko możliwe, ale pożądane, by uniknąć skutków utrwalenia się stanu chorobowej paranoi. Przy szerokiej gamie czynników właściwych dla stanu lęku, albo zwiększonej częstotliwości nawrotu ich występowania wskazane jest podjąć możliwość reorganizacji dotychczasowego trybu życia. Powinno ją zmobilizować pojawienie się takich symptomów jak drżenie mięśni, kołatanie serca, duszność, zwiększona potliwość, suchość w ustach, ucisk w gardle, klatce piersiowej, nudności, bóle, zawroty głowy. To wielopostaciowy strach.

Skupianie się na dolegliwościach, częste rozmowy o nich są ścieżką prowadzącą ku hipochondrii nie dającej ulgi. Najczęstszą postawą osób przerażonych pandemiczną wizją ciężkiej choroby, która może skończyć się śmiercią jest izolowanie się. Tymczasem, zamiast odzwyczajania się od kontaktów z bliskimi sąsiadami, rodziną warto zacząć je powoli przywracać, nawiązywać nowe, znaleźć rytm wspólnych spotkań. Wcale nie zaszkodzi zadanie sobie trudu przemyślenia tematyki jakim te spotkania dobrze byłoby wypełnić. Rozmiłowani w czytaniu mogą zacząć od wizyty w pobliskiej bibliotece, by znaleźć ciekawą lekturę. Nie wyparowały domy kultury, ośrodki gdzie spotkania w kilka osób to już poważny krąg, który może dyskutować na miarę potrzeb i własnej pomysłowości. Początek rozwiązania ustalonej zakresem problematyki poza satysfakcją ściągnie kolejnych uczestników. Samoobroną może stać się samopomoc. Ustalenie komu samotnemu jak pomóc zrobić zakupy, a może ugotować coś, czy ściągnąć go na spotkanie, by opowiedział co mu leży na sercu stanie się terapią zajęciową. Narcyzm przekuty zostanie w altruizm. Ogromnym wsparciem mogą

okazać się zaniedbane edukacyjnie dzieci. One nie mają pojęcia o skautingu, czy harcerstwie, a przekazać tę wiedzę mogą dorośli pamiętający czas drużyn szkolnych. Skutkiem będzie odzyskanie więzi międzypokoleniowych zamiast straszenia dziadków wnukami i odwrotnie. Najtrudniejszym zadaniem praktycznym jest dziś oderwanie dzieciaków od klawiatury na rzecz wykonania praktycznej pracy fizycznej. Nie mniej trudne byłoby zadanie przeczytania dziadkowi/babci, mamie/tacie fragmentu, choćby jednej strony wspaniałej powieści. Jeszcze ambitniejsze ćwiczenie – przeczytaj stronę, a potem ją opowiedz. Kiedy rodzice usłyszą jak to karkołomnie trudne zadanie może zrozumieją bezsens posyłania dzieciaków do szkół, a co dałoby początek nauczania domowego. Bez niego, dzieciom bezpowrotnie ucieka czas, bo zamiast kształcić się, dojrzewają biologicznie, ale nie umysłowo. Wynikiem ugoru intelektualnego jest ich narastająca bezradność, poczucie marginalizacji przy braku własnego celu życiowego. Kto tej recepty spróbuje – rozstanie się z depresją, odzyska rodzinę, przyjaciół, znikną dolegliwości i nie będzie trzeba bać się lekarza, szpitala.

Wątpiącym i biernym, sfrustrowanym malkontentom nie umiejącym zdobyć się na wysiłek ku normalności, którzy truchleją na myśl „co oni nam jeszcze wymyślą, jak nas ograniczą” dedykuję krótki dokumentalny film polski „Szczurołap”. On daje odpowiedź czym jest nadmiar zaufania chytrze wykorzystanego w nikczemnym celu. Natomiast dziarskim, pragnącym zachować pogodne człowieczeństwo i przekorę wobec falującej intensywności cynizmu rządzących polecam przykłady potwierdzające jak łatwo zarazić się śmiechem. To jest kierunek na 2022 rok.

Autorstwo: Jola
Wideo: YouTube.com [1] [2] [3]
Źródło: WolneMedia.net