

Psychoterapeuta radzi, jak nie oszaleć na kwarantannie

30 marca 2020

W naszym codziennym życiu zachodzą ogromne zmiany: ostatnie zakazy wprowadzone przez władze w celu zahamowania rozprzestrzeniania się epidemii koronawirusa poważnie ograniczają obywateli. Hasła „ogranicz kontakty towarzyskie”, „pozostań w domu”, „zrezygnuj z zakupu nieograniczonych ilości żywności”, mogą powodować stres lub ataki chronofobii na skutek długotrwałego pobytu w czterech ścianach. Co można zrobić, aby tego uniknąć? Sputnik porozmawiał na ten temat z psychoterapeutą z Kolonii Felixem Jansenem, członkiem zarządu oddziału związkowego Niemieckiej Rady Psychoterapeutów w Nadrenii Północnej-Westfalii. Wyraził on przekonanie, że kryzys można łatwo pokonać, podejmując szereg dość prostych działań.

– Wiele osób, patrząc na dobrą pogodę za oknem, nie chce siedzieć w domu. Jak szybko może rozwinąć się chronofobia z powodu długiego pobytu w czterech ścianach?

– Oczywiście istnieje takie niebezpieczeństwo. Niedawno rozmawiałem z jedną pacjentką o tym, jak można temu zaradzić. Zrozumiałe jest, że to ograniczenie naszej swobody przemieszczania się było całkowicie nieoczekiwane. W związku z tym wielu postrzega to jako zagrożenie. Jest to całkowicie zrozumiały model ludzkiego zachowania. I oczywiście w związku z tym powstaje pytanie: jak sobie z tym radzić? Ludzie zrezygnowali z codziennych spraw poza domem (zarówno z tych przyjemnych, jak i z tych mniej przyjemnych). Ponadto pojawiły się nowe wyzwania: jak urządzić domowe biuro, jeśli uwzględnimy, że wielu przez cały dzień musi zajmować się dziećmi. Na tym etapie, gdy wszystko jest nowe dla ludzi, może to naprawdę powodować strach i niepewność.

– W takich przypadkach prawdopodobnie dobrze byłoby, gdybyśmy przechodzili od jednego zadania do drugiego – na przykład, obejrzeć film na Netflix, pograć w gry planszowe? Jeszcze gorsza jest kwarantanna, która dotyczy pewnych grup ludzi. Wówczas izolacja jest jeszcze bardziej ekstremalna. Co można zrobić w takiej sytuacji?

– To pytanie obecnie rzeczywiście wielu sobie zadaje. Wraz z pytaniem „co robić?” idzie w parze jeszcze jedno: „Jak poradzić sobie z tą sytuacją?”. Niezależnie od tego, czy chodzi o kwarantannę, czy zakaz wychodzenia, wszyscy powinniśmy zostać w domu. Jak odnosić się do tego, jak właściwie nastawić się wewnętrznie? Jednocześnie chcę dodać otuchy każdemu pacjentowi, pomóc mu zaakceptować obecną sytuację. Zaakceptować sytuację na spokojnie taką, jaka ona jest. W końcu osoby, które będą się wewnętrznie sprzeciwiać i pragnąć, aby szybko się to skończyło, nic na tym nie zyskają. Znaleźliśmy się w sytuacji, która nie wiadomo ile potrwa. Nawiasem mówiąc, zaakceptowanie sytuacji nie oznacza jej upiększenia i udawania, że wszystko jest w porządku. Musimy zapobiegać dodatkowemu stresowi, pogodzić się z sytuacją, a tym samym oszczędzać naszą energię. Właśnie takie podejście staram się zaszczepić w każdym moim pacjencie. W końcu ci, którym uda się uzyskać takie nastawienie, będą na tyle pewni siebie i otwarci, aby jak najlepiej poradzić sobie z tym. Innymi słowy, konieczne jest „wyciśnięcie” z tej sytuacji maksimum dobra, o ile to możliwe.

– Czyli po prostu „przeczekać przy szklance herbaty”?

– Właśnie. Będzie to miało pewien efekt samouspokojenia, co pomoże nam zaakceptować tę sytuację: to pośredni środek ochronny, który prędzej czy później zostanie zniesiony. Ponadto bardzo ważne jest, aby pozostać w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi. W tym celu mamy telefony, WhatsAppa i wiele innych możliwości. Musimy się wspierać, aby mieć poczucie, że nie jesteśmy sami. Jest to również niezwykle ważne.

– Szczególnie trudne jest skłonienie młodych ludzi do przestrzegania tych zasad. Ostatnio młodzież woli spotykać się grupami w parkach, niż spędzać czas w domu. Jak przekonać nastolatków, aby tego nie robili? Czy to w ogóle możliwe?

– Jestem absolutnie przekonany, że jest to możliwe. Oczywiście musimy zrozumieć, że dla młodego pokolenia jest to dość trudne. Gdy byłem młodszy, było to dla mnie trudniejsze niż teraz. W tym względzie też staram się dodać otuchy ludziom i przekonać ich, że mamy teraz okazję do tego, aby razem zobaczyć: co jest dla nas najważniejsze w życiu? Czego tak naprawdę potrzebujemy i jak sprawić, aby nasze codzienne życie było maksymalnie wygodne i komfortowe? Odnosi się to nie tylko do osławionych gier planszowych i innych działań, które pomagają nam spędzać wolny czas. Bardzo ważne jest, aby nauczyć się przestrzegać codziennej rutyny. Konieczne jest monitorowanie reżimu snu: o tej samej godzinie chodzić spać, budzić się, jeść. Stopniowo rozwijać pewne nawyki. Później będzie można zobaczyć, jakie obowiązki domowe możemy wykonać w tym czasie, co możemy w jakiś sposób uporządkować, posprzątać w tych miejscach, gdzie do tej pory to się nie udało. W przypadku ludzi młodych jest jeszcze jedna kwestia – co zrobić z energią fizyczną, jeśli cały dzień siedzi się w domu? Uprawianie sportu jest teraz dość utrudnione. Gdzieśkolwiek można jeszcze biegać lub jeździć na rowerze, ale na tym nasze możliwości się kończą. Jednak sport można też uprawiać w warunkach domowych. Wystarczy ściągnąć z internetu różne aplikacje i regulować przy ich pomocy własne zużycie energii.

– Jest jeszcze jeden aspekt, o którym mówi wiele osób: nie oglądać wiadomości na temat koronawirusa przez wiele dni. Zgadza się Pan z tym?

– Absolutnie, zgadzam się. Oczywiście potrzebujemy wiadomości, aby być na bieżąco. Ale konieczne jest ich ograniczenie. Oto pragmatyczna wskazówka: można wybrać dwa przedziały czasowe dziennie, aby zapoznać się z najnowszymi wiadomościami. Na przykład, rano przy kawie lub bezpośrednio po niej, a później

wieczorem, aby potem został jeszcze czas na przejście od wiadomości do czegoś innego i wyrzucenie z głowy tego tematu.

– Kolejne zjawisko psychologiczne jest zauważalne w supermarketach: wielu w panice kupuje żywność i produkty pierwszej potrzeby. Supermarkety zapewniają, że zapasy towarów są wystarczające, że nie będzie przerw w dostawach – a mimo to półki w sklepach wciąż pustoszeją. Czy można było spodziewać się takiej reakcji społeczeństwa?

– Osobiście zaskoczyło mnie zjawisko ogromnego popytu na niektóre kategorie towarów. Wczoraj byłem w sklepie i byłem ciekawy, co się tam dzieje. Sytuacja wygląda następująco: wyprzedany papier toaletowy, makarony i konserwy. Ale w tym samym czasie w dziale mrożonek był królik, na stoiskach z kiełbaskami też było pełno wyrobów. Faktycznie świadczy to o tym, że paniczne wykupowanie towarów jest spowodowany pewną dysfunkcją wśród ludzi – w końcu zaopatrzenie społeczeństwa w towary nie jest zachwiane. Nawiasem mówiąc, oto prosty przykład: mój brat pracuje w rolnictwie – nie siedzi w kwarantannie w domu, właśnie rozpoczął sezon zasiewów. Więc w tym roku, jak zwykle, będą plony. Jednak zastanawiałem się nad zjawiskiem masowego wykupywania towarów: co dzieje się z psychiką i dlaczego jest to problematyczne? Z punktu widzenia psychologii konsumpcji mamy czynnik wywołujący bodźce – kryzys wywołany przez koronawirusa. Powoduje emocje przede wszystkim strach i niepewność. A te silne emocje z kolei prowadzą do irracjonalnej oceny sytuacji: „Boże, jeśli sytuacja się pogorszy, dojdzie do zakłóceń w dostawach – trzeba pilnie kupić papier toaletowy!”. Ale to nie ma sensu, ponieważ – z jednej strony – nie jest to konieczne, ale z drugiej – nie jest to solidarne zachowanie. Ponieważ ktoś naprawdę potrzebuje papieru toaletowego, ale nie może go kupić. A ktoś inny kupił na raz dziesięć paczek, których w tym momencie nie potrzebuje. W tym przypadku zadziałał aspekt socjopsychologiczny, a media odegrały w tym pewną rolę: ktoś pobiegł do sklepu na zakupy, a ktoś inny uznał, że również

musi iść i zrobić zapasy. Wydaje mi się, że wiele osób, które znalazły się w supermarkecie, czuło się dokładnie tak: „Właściwie nie potrzebuję papieru toaletowego, ale lepiej kupić opakowanie, dopóki nie zostanie wyprzedane”. Jest to w pewnym stopniu „zaraźliwe”.

Z Felixem Jansenem rozmawiał Marcel Joppa

Źródło: [pl.SputnikNews.com](https://pl.sputniknews.com)