KORONAWIUS

PRZETRWAMY TO

WSPIERAJMY SIĘ WZAJEMNIE

KORONAWIRUS (COVID-19) ZMIENIA NASZĄ RZECZYWISTOŚĆ

- Mamy do czynienia z ogromnym światowym kryzysem
- W obliczu zagrożenia podstawowe sposoby postępowania i organizacji życia ulegają rozpadowi, reorganizacji.
- Codziennie otrzymujemy potężne dawki „stresu”

CO JEST TRUDNE ?

To sytuacja dotąd nieznana – nieprzewidywalna

- nie wiemy jak długo będzie trwało zagrożenie
- nie wiemy jak szybko i skutecznie przeciwdziałać („niewidzialność” wirusa)

Wirus uruchomił poczucie bezbronności (nie można się w pełni przed nim zabezpieczyć)

- nie wiadomo, co się przydarzy w przyszłości (chaos?)

Zagrożone jest nasze poczucie bezpieczeństwa

CO JEST TRUDNE ?

- Wszystko zmienia się zbyt szybko – to ogromnie utrudnia przetwarzanie (odnajdowanie się), przystosowywanie
- Izolacja - bezpośrednie kontakty społeczne są coraz bardziej ograniczane, nie możemy być naturalnie z innymi ludźmi
- Dezorganizacja codzienności – każdego niemal dnia pojawiają się kolejne regulacje minimalizujące naszą normalną aktywność

CZEGO MOŻEMY SIĘ SPODZIEWAĆ?

- Wzrostu napięcia, uruchomieniu różnych strategii związanych z przetrwaniem
- Gerard Caplan dzieli strategie zaradcze uruchamiane w obliczu kryzysu na takie, które sprzyjają pozytywnym rozwiązaniom i takie, które nie są konstruktywne.

ZACHOWANIA NIESPRZYJAJĄCE RADZENIU SOBIE Z KRYZYSEM (WEDŁUG GERARDA CAPLANA)

- zaprzeczanie istnieniu sytuacji problemowej, bierność, fantazje, sądy życzeniowe
- wypieranie negatywnych uczuć, zaprzeczanie im lub ich projekcja i oskarżanie innych
- pogorszenie lub dezorganizacja ogólnego funkcjonowania
- wybuchy gwałtownych emocji oraz ogólny brak panowania nad sobą lub rezygnacja z jakiejkolwiek aktywności
- nieszukanie pomocy u innych i nieakceptowanie pomocy otrzymywanej
- poczucie przytłoczenia problemami i stereotypowe na nie reagowanie

CZĘŚĆ TYCH SPOSOBÓW ZACHOWANIA MOŻNA OGLĄDAĆ JAKO BIEGUNY REAKCJI

- nadmiernie bagatelizujących
- nadmiernie lękowych

MOGĄCE SIĘ POJAWIĆ TRUDNE EMOCJE ZWIĄZANE Z PANDEMIĄ TO:

- strach przed zakażeniem, który jest naturalną, adaptacyjną reakcją
- smutek, cierpienie w reakcji na odrzucenie, izolację, ból bliskich
- poczucie zagrożenia w związku z kolejnymi zmianami, dezorganizacją życia
- gniew – związany z ograniczeniem swobody
- poczucie winy – obawa, by nie zarazić innych czy mogło się zarazić bliskich, inne osoby
- poczucie zmęczenia, bezsilności
- drażliwość emocjonalna

To naturalne reakcje, którymi trzeba się zaopiekować

SĄ TEŻ EMOCJE, STANY EMOCJONALNE, KTÓRE MOGĄ BYĆ DESTRUKCYJNE:

- gniew związany z szukaniem „winnych”
- zbyt silny lęk, który może prowadzić aż do zniekształceń myślenia pod wpływem lęku, np. myślenie katastroficznego czy paniki
- depresja

W przypadku dwóch ostatnich potrzebna jest większa, specjalistyczna pomoc

JAKIE ZNAMY ZACHOWANIA SPRZYJAJĄCE RADZENIU SOBIE Z KRYZYSEM ? (WEDŁUG GERARDA CAPLANA)

- aktywna eksploracja rzeczywistości i poszukiwanie informacji
- wyrażanie pozytywnych i negatywnych emocji
- aktywne inicjowanie pomocy ze strony innych
- podział sytuacji problemowej na fragmenty i ich stopniowe rozwiązywanie
- rozpoznawanie symptomów własnego zmęczenia i dezorganizacji, co ułatwia utrzymanie integracji i kontrolę nad codzienną aktywnością
- aktywne radzenie sobie z uczuciami i problemami lub akceptowanie ich, gdy nie można ich zmienić
- plastyczność i gotowość dokonania zmian w samym sobie
- podstawowe zaufanie do własnej osoby i ludzi
- nadzieja, że kryzys można przezwyciężyć

W NAGŁYCH SYTUACJACH KRYZYSOWYCH LUDZIE REAGUJĄ INDYWIDUALNIE - ZGODNIE ZE SWOJĄ OSOBOWOŚCIĄ, CECHAMI I UMIEJĘTNOŚCIAMI, KTÓRYCH NAUCZYLI SIĘ W ŻYCIU.

JEDNI MOGĄ DOŚWIADCZAĆ PRZEDE WSZYSTKIM EGZYSTENCJALNEGO LĘKU, INNI WSPÓŁCZUCIA, CHĘCI NIESIENIA POMOCY.

NIEKTÓRZY MOGĄ CHCIEĆ SIĘ IZOLOWAĆ, INNI SZUKAĆ BLISKOŚCI

CO MOŻEMY? DLA SIEBIE, DLA INNYCH ?

"Jeśli widzisz, że złe rzeczy dzieją się dookoła, to znajdź dla siebie jakąś dobrą cząstkę działania".

Marek Aureliusz

TAM, GDZIE TO MOŻLIWE ZASILAJMY, WSPIERAJMY „NORMALNOŚĆ”

- dzięki nowoczesnej technologii jest możliwe podtrzymywanie normalnej aktywności: nauki, pracy, a także utrzymywanie kontaktu z naszymi przyjaciółmi i bliskimi, innymi ludźmi
- pomagają codzienne czynności
- stałość, rutyna zasila poczucie bezpieczeństwa

REGULUJ SWOJE EMOCJE

- odreagowuj w sposób konstruktywny, bezpieczny
- proś o pomoc, wsparcie
- rozwijaj zdrowe sposoby reagowania na stres

ZDROWY ROZSĄDEK

- nie ignoruj zagrożeń
- i nie daj się owładnąć lękowi

DZIAŁAJ, BĄDŹ AKTYWNY

- wykonuj swoją codzienną pracę
- nie zaniedbuj siebie
- nie rezygnuj z domowych obowiązków
- działaj tam, gdzie możesz, w sposób, jaki jest obecnie możliwy
- zrób coś konstruktywnego

BĄDŹ TU I TERAZ, BY ODPOCZĄĆ

PUŚĆ, TO CZEGO NIE MOŻESZ
(NIE ANGAŻUJ SIĘ EMOCJONALNIE,
NIE TRAĆ NIEPOTRZEBNIE SWOJEJ ENERGII)

BĄDŹ ŻYCZLIWY

- dziel się otuchą, ciepłem
- dobre, przyjazne słowa pomagają
- zadbaj o dobre relacje pomiędzy bliskimi
- rób, to co możesz dla dobra siebie i innych

PRZETRWAMY TO WSPIERAJĄC SIĘ WZAJEMNIE

OTUCHĘ MOŻE NAM PRZYNOSIĆ WIARA,
ŻE KRYZYS MOŻE STAĆ SIĘ DOŚWIADCZENIEM
(PO PRZEPRACOWANIU LĘKU, CIERPIENIA),
KIEDY MOŻEMY AKTYWOWAĆ SWOJE POZYTYWNE
WARTOŚCI I STAĆ SIĘ DROGĄ NASZEGO ROZWOJU
(OSOBISTEGO CZY SPOŁECZNEGO) JAKO ŻYCIOWA LEKCJA