

## **Jak oswoić kwarantannę? Wskazówki psychologiczne.**

Ograniczenie aktywności, z którym obecnie mamy do czynienia, z pewnością jest trudną sytuacją dla wielu z nas. Co innego podjąć dobrowolną decyzję o ograniczeniu aktywności, a co innego być do niej zmuszonym zewnętrznymi okolicznościami, na dodatek w sytuacji narastającej paniki związanej z rozprzestrzenianiem się nieznanego wcześniej wirusa.

### **Jak reagujemy na społeczny niepokój, zależy w dużej mierze od nas.**

Trudnym momentem dla większości z nas jest początek epidemii, zaadoptowanie się do poczucia zagrożenia i lęku, konieczności reorganizacji życia, wprowadzenia pewnych zmian. Na przystosowanie się do nowych warunków potrzebujemy zazwyczaj ok. 2-3 tygodni.

*– To trudny okres, bo działamy pod wpływem emocji, zachwiania poczucia bezpieczeństwa, rytuałów, zmian które nagle trzeba wprowadzić. Ale z drugiej strony to niezbędny czas, który wpływa na to, że jesteśmy w stanie dostosować się do sytuacji, jest motywatorem do przystosowania się – uważa dr nauk o zdrowiu Małgorzata Kowalczyk psycholog, psychoterapeuta, kierownik Zakładu Psychoterapii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.*

*- Władze wprowadzają w życie przepisy, które mają zmniejszyć ryzyko rozpowszechniania się wirusa i uspokajają, że są to działania profilaktyczne. To sprawia, że jesteśmy coraz bardziej uważni na różne sytuacje, ale też wiąże się z dużymi zmianami w naszej codzienności, w naszym rytuale funkcjonowania. I póki co, paradoksalnie może się to nam wydawać gorsze niż zakażenie nowym koronawirusem. To normalne. Wszyscy wiemy o koronawirusie, ale prawie nikt go jeszcze „nie widział”. Każdy z nas miał plany, a tu się okazuje, że to wszystko trzeba skreślić z kalendarza. Wychodzimy ze strefy komfortu, bo nagle musimy inaczej to zaplanować – mówi prof. Piotr Gałęcki Kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii.*

Dolegliwe w kwarantannie jest to, że takiej przymusowej izolacji podlegają osoby zdrowe. Warto jednak uświadomić sobie, by złagodzić jej trudności, że **jest tymczasowa i najczęściej nie oznacza totalnej izolacji: zazwyczaj wciąż mamy dostęp do mediów, można komunikować się z otoczeniem.**

Specjaliści podkreślają, że to, jak będziemy znosić kwarantannę czy inne formy odizolowania czy też ograniczania aktywności, zależy przede wszystkim od tego, jakie znaczenie nadamy temu faktowi. **Zatem bardzo dużo zależy od nas samych i naszej zdolności do autorefleksji.**

**Można zatem ograniczenia potraktować jak wyzwanie, by zrobić coś dobrego, przekuć ją w coś pozytywnego.**

*– Nawet w takiej sytuacji możliwy jest kontekst pozytywny – kwarantannę odbieramy jako spełnianie swojego obywatelskiego obowiązku, coś, co robimy dla innych. Chroniąc siebie, chronię innych, globalnie – mieszkańców naszego kraju, a indywidualnie – swoich rodziców, czy dziadków. Takie prospołeczne zachowanie daje nam poczucie, że robimy coś dobrego, włączamy się w wyższą wartość – zauważa dr Sławomir Murawiec.*

Z badań wynika, że nawet trauma może być przetworzona w coś pozytywnego, np. gdy osoba po doświadczeniu zawału zmienia swoje życie: przestaje siedzieć całymi dniami w pracy, gonić za pieniędzmi, a zaczyna celebrować życie, pomagać innym. W obecnej sytuacji może być

podobnie – dzieje się źle, ale wywołuje to altruistyczne zachowania – np. sąsiedzi pomagają sobie w zakupach, troszczą się o siebie nawzajem, interesują stanem zdrowia.

Jednak nie na każdego sytuacja stanu wyjątkowego zadziała tak samo. Dla niektórych kwarantanna ma znamiona przymusowego odosobnienia, zewnętrznych nakazów, zagrożenia – a takie podejście może wywoływać negatywne stany psychiczne. Jeszcze większym kłopotem, może okazać się potrzeba rezygnacji z aktywności zawodowej, niemożność wywiązania się z obowiązków, opiekowania się kimś.

### **Niebezpieczeństwo epidemii: podkreślenie lęku**

Lęk, jaki wywołuje w nas koronawirus sprawia, że większość czasu szukamy informacji na jego temat, oglądamy telewizję, sprawdzamy wiadomości w internecie, przeglądamy media społecznościowe, które cały czas informują o nowych zachorowaniach, zgonach, rozprzestrzenianiu się wirusa i szerzą, niestety, nieprawdziwe informacje o tym, jak się można uchronić i co niedługo się stanie.

*– To działa na wyobraźnię i wzmacnia lęk. Zdarza się, że popycha do irracjonalnych zachowań, np. do ucieczek z miejsca kwarantanny, zaprzeczania: „Mnie to nie dotyczy, w związku z tym mogę stąd wyjść”, itd. Włączają się mechanizmy obronne – zauważa psychiatra.*

Wszechobecność informacji o koronawirusie i o zagrożeniach jakie niesie, fakt, że ono jest bliskie i realne, będzie lęk wzmacniać, a wiele osób może być tym lękiem sparaliżowana.

Zdaniem specjalistów nawet osoby, które dotychczas nie miały problemów psychicznych, będą odczuwały lęk – o pracę, sytuację materialną, zdrowie – to zbiorowe doświadczenie, nie unikniemy go. Ważne, by podjąć próbę, aby nie ulegać panice, włączyć myślenie racjonalne, skupić się na działaniu, a nie na wyobrażaniu i analizowaniu katastroficznych scenariuszy wydarzeń, na które nie mamy wpływu.

Osoby, które jednak źle radzą sobie z tą nową i trudną dla nich sytuacją, powinni poszukać wsparcia i pomocy u specjalistów. Można więc w tej sytuacji zadbać chociażby o telefoniczny kontakt ze specjalistą.

**W sytuacji kryzysu psychicznego przez całą dobę można zadzwonić na bezpłatny telefon Itaki, pod którym dyżurują psychoterapeuci, psychologowie i psychiatrzy tel. 800 70 2222. Każdy uzyska tam wsparcie.**

### **Nie wpadaj w panikę**

Uważa się, że ostry stres jesteśmy w stanie znieść kilka tygodni, potem przechodzi on w stres przewlekły, który może mieć niestety na nas niekorzystny wpływ w każdym obszarze funkcjonowania. Jak nie dać się panice?

1. Nie poddawaj się atmosferze strachu.

Niepokój w obecnej sytuacji jest naturalną reakcją, ale ważne, by nami nie owładnął. Wspólne przeżywanie, także niepokoju, ma pozytywne strony pod warunkiem, że ma to wymiar wspierający, a nie wzmacniający lęk. Warto zwrócić uwagę, że to jest doświadczenie nas wszystkich i dobrze jest być w kontakcie z innymi: dzwonić do siebie nawzajem, pytać o zdrowie, interesować się problemami, pomagać je rozwiązywać, a zatem szukać dróg rozwiązania problemu, a nie nakręcać spirali wzajemnego lęku i strachu.

## 2. Mądrze korzystaj z mediów.

*– Nie chodzi jednak o zupełne odcinanie się od mediów, chociażby ze względu na zarządzenia władz państwowych, które warto i trzeba znać. Lepiej jednak to sobie jakoś ucywilizować, dawkować. Np. przeglądam internet o określonych godzinach, poświęcam na to konkretną ilość czasu, sprawdzam tylko, co nowego, a nie poszukuję wszystkiego co na ten temat zostało napisane. Bo im więcej wchodzi się w internet, tym łatwiej natknąć się na informacje straszące, nieprawdziwe – ostrzega dr Murawiec.*

Warto pamiętać, że w sieci rozprzestrzenia się mnóstwo nieprawdziwych informacji i nie przyjmować bezkrytycznie kolejnych sensacyjnych doniesień.

## 3. Ważne jest uzmysłowienie sobie naszej sieci kontaktów i miejsca w społeczeństwie

Spróbujmy spojrzeć na sytuację nie tylko z perspektywy indywidualnej. Takie nastawienie łatwiej przychodzi w społeczeństwach o wysokim znaczeniu rodziny i/lub kolektywnych, w których jednostki mają sporą tendencję do kierowania się dobrem społeczeństwa i ludzkości. To pierwotne wartości – grupa musi przetrwać. Z czasem jednak coraz bardziej się indywidualizowaliśmy, a to wymaga spojrzenia w szerszej perspektywie, do której nie jesteśmy przyzwyczajeni.

### **WHO w swoich wytycznych proponuje, aby lęk zamienić na empatię.**

*– To jest bardzo dobre podejście. Bo jeśli będę się trząsł ze strachu, to będzie mnie paraliżował lęk, a jeżeli będę myślał o innych, o tym, jak mogę komuś pomóc, to może wyjdzie z tego coś dobrego, a do tego będę mógł myśleć o sobie z poczuciem dumy, że w tych trudnych czasach sprostałem – podkreślają specjaliści.*

Warto pamiętać, że w końcu jednak sytuacja się unormuje, a emocje zaczną opadać. Za parę lat to, co dzieje się teraz, może stać się to przedmiotem opowieści na temat osobistych przeżyć związanych z pandemią – to będzie zapamiętane do końca życia i opowiadane jako rodzinne historie.

Na podstawie artykułu Moniki Wysockiej, [zdrowie.pap.pl](http://zdrowie.pap.pl)

Źródło: Serwis Zdrowie PAP

Opracowała Tatiana Nojek