

Kwarantanna narodowa przyszła do nas nagle, bez zapowiedzi. Z dnia na dzień utraciliśmy dotychczasowy komfort naszego życia. Zamknięto szkoły, przedszkola, zakłady pracy, większość instytucji przeszła na zdalny tryb pracy, wprowadzono liczne obostrzenia dotyczące możliwości swobodnego poruszania się, kontaktów społecznych czy też możliwości zrobienia zakupów. Odebrano nam wolność, którą tak sobie cenimy. Dla wielu z nas wiąże się to z koniecznością trudnej adaptacji do nowych warunków, niepewnością o przyszłość i ogromnym obciążeniem psychicznym. Różni ludzie w różny sposób reagują na tego rodzaju restrykcje. Niektórzy z nas przestrzegają restrykcji, pozostając w domu i wychodząc tylko wtedy kiedy to konieczne, zachowując przy tym wszystkie środki ostrożności. Inni natomiast buntują się i sprzeciwiają nie pozostając w domu i lekceważąc obowiązujące zasady bezpieczeństwa. Bez wątpliwości izolacja społeczna i okres kwarantanny narodowej związane są z mieszanką trudnych i często niezrozumiałych emocji. Niezależnie od tego jak czujemy się w obecnej sytuacji- czy trochę jakby na wakacjach, czy też wręcz przeciwnie przytłoczeni nadmiarem obowiązków oraz oczekiwań w związku z pracą zdalną- wszyscy radzimy sobie ze stratą jakiejś doświadczyliśmy w wyniku wprowadzenia stanu pandemii. Każdy z nas inaczej może definiować stratę- dla jednych może być to utrata pracy, dla innych rozpad związku, czy pożegnanie z jakąś wizją świata, wyobrażeniem jakie się miało na temat swojego życia i tego jak miało ono przebiegać.

Przejście przez cykl żalu po stracie będzie trwało dłużej lub krócej, pełen cykl może trwać nawet dwa lata. Możemy próbować przeskoczyć niektóre fazy, na innych możemy się zafiksować, do innych, pozornie już przeżytych możemy wracać.

Pierwsza faza z cyklu żalu po stracie to **zaprzeczanie i niedowierzanie**. Pojawiają się wtedy takie myśli jak: „to nie prawda, to nie dzieje się naprawdę, to na pewno zaraz minie itp.”. W tej fazie pojawiają się takie emocje jak silny niepokój, lęk, uczucie bycia w szoku, stale towarzyszące nam uczucie napięcia i pobudzenia. Pojawiają się też takie mechanizmy obronne jak *wyparcie*- „nic się nie dzieje, nie ma żadnego zagrożenia” ; *racjonalizacja*- „to nic takiego, ten wirus to jak zwykła grypa”; *zaprzeczanie*- „nie obchodzi mnie to, że straciłem pracę, wcale nie jest mi przykro bo i tak jej nie lubiłem”; *życzeniowe myślenie*- „to jakaś pomyłka i na pewno szybko minie, wszystko wróci do normy”. Kiedy po jakimś czasie uznamy fakty, że np. koronawirus jest obecny w naszym kraju, a stan epidemii wiąże się z utratą mojego dotychczasowego życia i planów na przyszłość możemy przejść do kolejnej fazy.

Kolejna faza żalu przepełniona jest bardzo silnymi uczuciami **gniewu, złości i buntu**. W tej fazie mogą pojawiać się agresywne oskarżenia na los, Boga, innych ludzi, siebie. Mogą pojawiać się myśli takie jak np. „świat jest okropny, niesprawiedliwy- dlaczego tak się dzieje? Dlaczego to się przytrafiło właśnie mi? Dlaczego mam pracować zdalnie, kiedy ja nie widzę zagrożenia? Kto jest winny tej całej pandemii- System, Państwo, turyści, którzy mimo ostrzeżeń wyjechali na ferie do Włoch? No kto? Kto odpowie za te wszystkie straty jakie teraz ponoszę? Kto odda mi stracone pieniądze i te, których teraz nie zarobię?”. W tej fazie może też pojawiać się poczucie krzywdy. Złość dodaje energii. Przeszujemy meble, myjemy okna, wyrzucamy niepotrzebne rzeczy, sprzątamy piwnice, garaż, „wietrzymy szafy”, farbujemy i ścinamy włosy. Złość jest nam potrzebna, jest niezbędna do przetrwania, ale tłumiona , może

krzywdzić. Warto pozwolić sobie na te naturalne w tej fazie uczucia, dopuścić je do siebie i pozwolić przeżywać, wtedy szybciej miną i nadejsze kolejna faza radzenia sobie ze stratą.

Targowanie to następna faza przez którą musimy przejść radząc sobie ze stratą. Targujemy się sami ze sobą, z innymi ludźmi, z losem, a nawet z Bogiem. Zawieramy różnego rodzaju „pakty” składając przysięgi w obliczu niebezpieczeństwa. Liczymy na wytargowanie dyspensy w obliczu pandemii np. wpłacając datki na cele dobroczynne, składając obietnice, w których coś poświęcamy. Na tym etapie pytamy siebie i innych- kto jest za to wszystko odpowiedzialny? Czy można było temu zapobiec podejmując inne decyzje? Czy coś można było zrobić inaczej- lepiej? Na tym etapie przeżywamy bardzo ambiwalentne uczucia zwątpienia, nadziei i bezsilności.

Kiedy uznamy, że zmiana, strata która nadeszła jest nieodwracalna przychodzi czas na kolejną fazę- fazę **smutku**. Smucimy się, że utkneliśmy w domu, że nie pójdziemy na koncert ukochanego zespołu, że nie weźmiemy udziału w konferencji, na którą tak długo czekaliśmy, że nie zobaczymy się z naszą klasą, że w piękny wiosenny dzień nie zorganizujemy grilla ze znajomymi, że straciliśmy pracę, albo część dochodów, że wykorzystujemy oszczędności naszego życia, że nie możemy jeździć rowerem z ulubioną koleżanką. Każdy z nas coś stracił, każdy z nas się smuci, każdy musi opłakać swoje straty. Każdy niezależnie od wieku, płci, zawodu czy statusu, Wypierany smutek może skończyć się depresją, albo zostać przykryty niekontrolowanymi wybuchami złości. Jest to faza, w której pojawiają się uczucia smutku, goryczy, wyczerpania i apatii. Na tym etapie towarzyszą nam myśli depresyjne- „ja już nie dam rady, ta sytuacja mnie przerasta, nie jestem w stanie sobie w niej poradzić, mam już dość!”. Na tym etapie warto zadbać o wsparcie najbliższych lub skorzystać z pomocy psychologicznej. Domknięcie tej fazy możliwe jest tylko wtedy kiedy pozwolimy sobie przeżywać te trudne emocje i nie będziemy ich tłumić szukając różnych form „znieczulenia”.

Moment, w którym zaczynamy godzić się ze zmianą czy stratą to wejście w fazę **akceptacji, adaptacji i reorganizacji**. Na tym etapie pojawia się uczucie spokoju, któremu często towarzyszy jeszcze smutek, jednak o znacznie mniejszej intensywności. Jest to etap, w którym zaczynamy przystosowywać się do nowej rzeczywistości, robimy plany dostosowane do nowej rzeczywistości, często wymagające zmiany i przewartościowania swoich celów życiowych. Faza akceptacji to skupienie się na rzeczywistości takiej jaką ją mamy tu i teraz po stracie jakiej doznaliśmy, bez oczekiwania na cud, który już niedługo nas uratuje i przywróci naszą „normalną” rzeczywistość. Dobrze zakończona faza akceptacji może skutkować uczuciem wdzięczności za to co mamy, bez narzekania na to co nam odebrano. Na tym etapie możemy zacząć dostrzegać szansę na nowe, lepsze życie i dostrzec wartość w stracie, której doświadczyliśmy.

Dzieci i młodzież podobnie jak dorośli doświadczą stanu przewlekłego stresu i niepewności związanych ze stanem pandemii. Dzieci i młodzież również radzą sobie ze stratami jakich doznały w wyniku społecznej izolacji i wprowadzonej kwarantanny. Rozumiejąc jak wielkie obciążenie psychiczne dla dorosłych stanowi obecna sytuacja, możemy sobie tylko wyobrazić co przeżywają dzieci, których mechanizmy obronne są dużo mniej dojrzałe i wydolne. Dzieci potrzebują zatem wsparcia dorosłego, który pomoże zrozumieć i

ukoić trudne emocje pojawiające się w tych różnych etapach radzenia sobie ze stratą. Przedłużający stan izolacji społecznej może skutkować stopniowym wyczerpywaniem zasobów psychicznych człowieka i prowadzić do stanów lękowych i depresyjnych wymagającej specjalistycznej pomocy.

Jak można łagodzić negatywny wpływ obecnej sytuacji na zdrowie psychiczne?

- Ograniczenie strumienia dopływających do nas informacji związanych z pandemią powodujących u nas niepokój oraz dyskomfort. Przyływ informacji najlepiej ograniczyć do zaleceń służb sanitarno- epidemiologicznych oraz innych rzetelnych źródeł wiedzy, które umożliwią nam dostosowanie się do obecnych warunków
- Emocje- zauważanie swoich emocji, nazywanie ich i przeżywanie, bez prób tłumienia, czy też „znieczulania”.
- Regularny wysiłek fizyczny pozwala na redukcję napięcia w ciele, zapobiega również efektom nagłego oraz przewlekłego stresu i wpływa korzystnie na odporność organizmu.
- Planowanie, wprowadzenie rutyny dnia- pozwalają przeciwdziałać bezradności i bezproduktywności. Pozwala to na zapewnienie sobie oraz dzieciom względnej stabilności oraz poczucia bezpieczeństwa. W swoich planach można również uwzględnić czas na sprawdzanie aktualnych informacji dotyczących pandemii oraz czas na zamartwianie się- 10- 15 min intensywnego zamartwiania się w ciągu dnia. Kiedy lęki będą pojawiały się poza tym czasem- możemy sobie powiedzieć, że pozamartwiamy się w swoim czasie, nie teraz.
- Relacje- zachowanie dystansu społecznego oraz przebywanie w izolacji nie są jednoznaczne z izolacją emocjonalną. Jeśli nie widzimy swoich bliskich, przyjaciół, współpracowników, uczniów- zadbajmy o kontakt z nimi w innej formie- telefonicznej lub spotkań online.
- Wsparcie specjalistów- jeśli dotychczas korzystałeś ze wsparcia psychologa/ psychoterapeuty czy też psychiatry zorientuj się czy istnieje możliwość pracy online. Izolacja społeczna wzmacnia stany depresyjne i nerwicowe. Osoby cierpiące na zaburzenia lękowe mogą doznawać intensyfikacji objawów. Izolacja społeczna sprzyja również sięganiu po używki. Jeśli czujesz, że przestajesz sobie radzić nie czekaj skontaktuj się ze specjalistą.

Psycholodzy z Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej świadczą pomoc psychologiczną osobom jej potrzebującym w formie telekonsultacji oraz terapii online. Godziny dyżurów psychologów znajdziecie Państwo na naszej stronie <https://poradnia.idsl.pl/>. Do kontaktu zachęcamy dzieci, młodzież, ale także rodziców i nauczycieli potrzebujących wsparcia.

Opracowała : Marta Żur-Kuźmich – psycholog