

Poradnik dla osób z zaburzeniami psychicznymi, przeżywających kryzys psychiczny oraz będących w depresji w związku z pandemią koronawirusa i koniecznością kwarantanny domowej. Opracowanie na podstawie własnych doświadczeń, przemyśleń, zaleceń służb sanitarnych, lekarzy, służb porządkowych oraz dostępnych w Internecie fachowych porad jak przetrwać ten trudny dla wszystkich czas. Opracowanie jest pracą zdalną, związaną ze stanowiskiem Asystent Zdrowienia w Centrum Zdrowia Psychicznego SPZ ZOZ Szpital Powiatowy w Nowej Dębie w czasie ogłoszonego stanu epidemii w Polsce.

Opracował 2020-03-23 : Zbigniew Dendura

Wstęp:

Niestety stało się, nadeszła pandemia wirusa nazwanego z uwagi na charakterystyczne wypustki, koronawirusem. Wszelakie media na okrągło informują nas co robić czy raczej czego nie robić, jak się zachowywać, w jaki sposób przestrzegać rygorystycznie zasad higieny. Czytając te wszystkie informacje ale również doniesienia ze świata, narasta w nas coraz większy lęk o nas, o naszych najbliższych ale także nawet o losy świata, rodzi się coraz większy stres, frustracja i bezradność wobec zaistniałej sytuacji. Dla wielu z nas kryzysowa sytuacja na świecie, brak bezpośrednich kontaktów społecznych, izolacja i zamknięcie w przysłowiowych czterech ścianach jest dodatkowym czynnikiem, który pogłębia nasze coraz gorsze samopoczucie psychiczne, wahania nastroju czy wręcz gwałtowne spadki nastroju pogłębiające kryzys. Kwarantanna jest czynnikiem niesprzyjającym i warunkującym nasz stan bo czym innym jest podjąć dobrowolną decyzję o ograniczeniu aktywności, a czym innym być do niej zmuszonym zewnętrznymi okolicznościami, na dodatek w sytuacji narastającej paniki związanej z rozprzestrzenianiem się nieznanego wcześniej wirusa. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), także naukowcy na łamach prestiżowych periodyków medycznych wskazują, że jednym z ubocznych skutków pandemii mogą być problemy z zdrowiem psychicznym, dotyczy to zdrowych ludzi a co dopiero ludzi, którzy od lat borykają się z problemami zdrowia psychicznego.

Sytuacja dla wszystkich jest trudna, bo często 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, mobilizuje nas do działania, jest motywatorem do przystosowania się.

Higiena psychiczna bardzo ważna by przetrwać kryzys związany z koronawirusem

Poniżej w kilku punktach przedstawię kilka prostych rad jak zadbać we właściwy sposób o higienę psychiczną w trakcie pandemii i kwarantanny:

1. Nie śledźmy obsesyjnie przebiegu pandemii:

Po pierwsze i najważniejsze: ograniczmy Internet. Długie godziny przeglądania newsów mogą wprowadzić w hipnotyczny trans. Czasem to bywa korzystne. To jednak tylko guma do żucia dla naszego umysłu – nie ma wartości odżywczych. Z punktu widzenia osoby,

które utknęła w domu na dwa tygodnie, nie ma wielkiego znaczenia, czy zakażony nr 799 pojawił się w Bytomiu, czy w Bolesławcu. Paradoks polega na tym, że silny lęk, który możemy odczuwać jeszcze bardziej zachęca do obsesyjnego kontrolowania tematu. Pamiętajmy jednak, że nad pandemią nie mamy kontroli. Nie wiemy, kiedy się skończy, więc ciągle czekanie na ten moment może nam przeszkadzać, a nie pomagać. Mamy za to wpływ za to, co dzieje się w naszym mieszkaniu, jak zadbać o siebie psychicznie i co zrobić z wolnym czasem. A więc :

2. Potraktujmy samotność jako szansę:

Gdy życie daje ci cytrynę... Wróć, gdy życie daje ci światową pandemię nowego wirusa i mieszkasz w kraju o niewydolnej służbie zdrowia, więc musisz siedzieć we własnym mieszkaniu, martwiąc się o bliskich... O dziwo też można to jakoś przeformułować. Na jakiś nieokreślony czas odeszło nam sporo presji. Mamy poczucie, że jak zostaniemy w domu, to coś nas ominie – koncerty, seanse, manifestacje, spotkania ze znajomymi. W chwili obecnej omija nas nawet praca i szkoła, nie mówiąc już o rozrywkach. Można więc w spokoju skupić się na swoim wnętrzu, relacjach i na tym, co ważne. Ciekawe, że ten czas wyciszenia przypada akurat na okres Wielkiego Postu – tak jakby w świecie, gdzie wiele osób funkcjonuje od zadania do zadania, od atrakcji do atrakcji, została narzucona jakaś przerwa. Oczywiście jestem zdania, że lepiej, gdyby ta sytuacja w ogóle nie miała miejsca... lecz niestety Opatrzność nie wzięła mojej opinii pod uwagę.

Jak skorzystać na odosobnieniu? Może najwyższa pora zacząć pisać dziennik? A może warto przyjrzeć się temu, co chcielibyśmy zmienić w swoim życiu? Zastanowić, o czym marzymy, jakie pomysły i potrzeby zostały zepchnięte na dalszy plan z powodu napiętego grafiku. Na dobry początek wystarczy po prostu usiąść wygodnie, patrzeć w jeden punkt i skupić się na swoim oddechu. Choć na świecie panuje chaos, wyciszenie własnego umysłu wciąż jest przecież możliwe.

3. Zadбайmy o dobre nawyki:

Założmy, że siedzimy w domu sami. Jakich narzędzi użyć, by zadbać o zdrowie psychiczne, skoro nie mamy się komu wyzalić? Lub mamy, lecz wszyscy mówią to samo – że boją się pandemii? Polecam klasykę – pisanie dziennika. Zapisujmy emocje, które nami targają. Pod koniec każdego dnia zróbmy listę przyjemnych rzeczy, które nam się przytrafiły. Nie musi to być coś spektakularnego, w końcu nawet w czterech ścianach miło pije się herbatę i wygląda przez okno. Kwarantanna to pozornie świetna okazja, by zrobić sobie maraton serialowy, jednak sam bałbym się skorzystać z tej opcji. Podejrzewam, że czułbym się po nim tak, jakby dopadło mnie kilka koronawirusów. To, że mamy się izolować, nie znaczy, że wysiłek fizyczny odpada. Dziesięć tysięcy kroków dziennie można zrobić wokół osiedla, nie mijając nikogo z bliska (sprawdzone info). Lasy, parki i skwery wciąż czynne, niczego nie zamknięto. Poranna gimnastyka – to wszystko wciąż jest w zasięgu ręki. Powiem więcej – skoro mamy tak dużo czasu i mamy o siebie dbać, to teraz nie ma wymówki.

4. Znajdźmy misję i narzućmy sobie strukturę

Misja i struktura – pomogą w momencie, gdy życie stanęło w miejscu. Dlaczego? Dadzą nam poczucie celu i bezpieczeństwa. Być może nie musimy nigdzie wychodzić, warto jednak trzymać się godzin, które sobie wyznaczymy. Ustrukturyzować rozrywkę, posiłki, rozmowy. A także – przede wszystkim! – znaleźć misję. Skoro dzieją się rzeczy, na które nie mamy wielkiego wpływu, niech trudna sytuacja na świecie będzie okazją, by zrobić coś dobrego. Aktywizmy mogą przecież robić się w sieci, wiersze pisać w domu, wielkie plany i małe postanowienia nabierać kształtów w naszym mieszkaniu. Zachęcam, by zadanie, które

sobie wyznaczymy, trwało przez cały okres kwarantanny. Nieistotne, czy będzie to pisanie powieści, czy sprzątanie szafy. Zróbmy plan i działajmy! W ten sposób każdy dzień będzie przybliżał nas do celu. A gdy za bardzo wciągną nas odměty seriali, książek i maraton scrollowania Facebooka (lub strony Ministerstwa), misja da nam poczucie sensu i (względnej) produktywności. Z drugiej strony w sytuacji, w jakiej teraz jesteśmy, nie ma co oczekiwać od siebie spektakularnych sukcesów. Wciąż jednak będzie OK, jak my w tym czasie po prostu posprzątam mieszkanie.

5. **Zadbajmy o swoje myśli**

Po pierwsze, **unikajmy katastrofizacji**. Zamiast najczarniejszych scenariuszy rozpiszmy, jakie mamy opcje. W sytuacji napięcia łatwo przechodzimy od razu do najgorszych wniosków. „Raz nie umyłem rąk” przeradza się w „śmierć na szpitalnym korytarzu”. W momencie, gdy to piszę, brzmi to nieco zabawnie, jednak jeśli doświadczyliśmy kiedyś takiego kołowrotka myśli, dobrze wiemy, jakie to nieprzyjemne. Warto mieć na podorędziu listę faktów, które nam pomogą. „Nawet, jak źle się czuję, mogę zadzwonić do kogoś bliskiego po pomoc”. „Znam swoich sąsiadów, mogę liczyć na to, że w razie czego interweniują”.

Po drugie, **nadajmy perspektywę**. Jakkolwiek dramatycznie by teraz nie było, to kryzys. Sytuacja przejściowa. Gorąco liczę na to, że się kiedyś skończy. Nawet jeśli jeszcze nie wiadomo, ile to będzie trwać. Po trzecie, **odpuśćmy to, na co nie mamy wpływu i nad czym nie mamy pełnej kontroli**. Nie mam wpływu na to, co zadecyduje rząd (niestety, wciąż jeszcze nie biorą mnie pod uwagę!), więc po co o tym tyle myśleć? Mam wpływ na to, jak spędzę swój czas i jak o sobie zadbam. Mam pełną kontrolę nad tym, gdzie pójdę (przynajmniej w wolnym czasie) i ile razy umyję ręce. Nie mam kontroli nad tym, czy się zarażę wirusem. Choćbym myła te ręce co pięć minut, choćbym połknęła pół zawartości apteki, nie mam nad tym kontroli. Naprawdę. Może ktoś kichnie na mnie w windzie (pardon, windy akurat mogę unikać!). Są przecież rzeczy, na które wprawdzie mamy wpływ, lecz wpływ nie równa się 100% skuteczności. Po co więc dążyć do setki? Nie jest niemożliwe, że w sklepach zabraknie papieru i makaronu. Może kiedyś zabraknie. Opatrzność nie dała gwarancji stałych dostaw. Z drugiej strony korzystniejsze dla nas może być unikanie zatłoczonych miejsc. Trzy rodzaje płynów do dezynfekcji? Obsesyjne sprawdzanie newsów na temat pandemii? Być może w ten sposób rozgrywamy swoje lęki w działaniu. To coś, co może nas zmęczyć, a nawet zaszkodzić, skoro eksperci są zgodni, że rajdy zakupowe to nie jest ten kierunek.

6. **Reagujmy w przypadku kryzysów**

Może się zdarzyć tak, że mimo profilaktyki emocje i tak przejmą nad nami kontrolę. Co robić? Jest na to sporo sposobów. Aby rozproszyć uwagę, warto się skupić na doznaniach zmysłowych. Wziąć ciepłą kąpiel lub lodowaty prysznic, zjeść coś kwaśnego albo ostrego, posłuchać głośno muzyki (byle radosnej, nie mrocznej). Przyglądajmy się swoim myślom i odczuciom, lecz nie podążajmy za nimi. Stany umysłu są jak obłoki, które przez nas przepływają. Pomyślmy, że silny lęk sam w sobie nie robi nam krzywdy, on po prostu przez nas przechodzi. Chyba, że z lęku biorą się już takie objawy somatyczne, jak ucisk serca – wtedy warto dzwonić po pomoc.

Co zrobić z poczuciem bezradności? Wypiszmy swoje mocne strony i sytuacje, z którymi już sobie poradziłyśmy. Jest ich więcej, niż nam się w tej chwili wydaje! Warto także zapytać samego/samą siebie, na ile lat się czujemy. Naprawdę, to żadne szamańskie

praktyki! Może akurat w chwili kryzysu wróciły do nas jakieś stany emocjonalne z przeszłości. I stąd ta dziecięca bezsilność. Warto zwrócić też uwagę na to, czy przeżywanie silnych emocji nie wzbudza u nas chęci sięgnięcia po jedzenie, alkohol, narkotyki czy pornografię. To może być sygnał, że po zakończeniu kwarantanny warto skonsultować się ze psychoterapeutą lub specjalistą terapii uzależnień. Pamiętajmy też, że kryzysowe telefony zaufania wciąż działają. Ludzie wciąż się wspierają. Warto sięgnąć po pomoc.

7. **Zróbmy listę miłych rzeczy „na później”**

Co miłego czeka nas po tym, jak przetrwamy najbliższe tygodnie? Warto wyznaczyć sobie konkretne nagrody. I cele – bynajmniej nie te rozwojowe. Warto zaplanować rozrywki – nawet jeśli na razie nie wiemy, kiedy będą mogły się odbyć. Piknik? Impreza? Pokaz filmu? Lista przyjemności, które czekają nas (oby jeszcze) w 2020 odciągnie choć na chwilę uwagę od tego, że aktualnie siedzimy w domu w piżamie. W dresie, szlafroku, być może również lekkiej desperacji. A jednak – wciąż liczę – to minie. Jak już będzie po wszystkim, koniecznie pójdę potańczyć. Tak, tak, potańczyć w beztrosko zatłoczonym miejscu. Na razie siedzę w domu i trzymam kciuki za nasze zdrowie psychiczne. Szczególnie za te osoby, które – jak ja – oprócz kwarantanną zmagają również z kryzysem. Damy radę. Do zobaczenia na mieście za jakiś czas!

Reasumując :

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.

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

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. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w swoich wytycznych proponuje, aby lęk zamienić na empatię.

- To jest bardzo dobre podejście. Bo jeśli będę się trzął 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.

Czas epidemii trudny dla osób z zaburzeniami lękowymi - Musimy pamiętać, że czas epidemii jest bardzo trudny dla osób z zaburzeniami lękowymi, niektóre osoby są bardziej podatne na działanie szerzącego się niepokoju. To na przykład osoby z problemami psychicznymi, np. zaburzeniami urojeniowymi, którym towarzyszy ciągły lęk np. o to, że są na coś chorzy, tylko nikt jeszcze tego nie wykrył. To grupa osób, która w takiej sytuacji poczuje się bardzo zagrożona. Osoby z zaburzeniami hipochondrycznymi, czyli lękiem przed chorobą i śmiercią, będą odczuwali spotęgowany niepokój o swoje zdrowie i życie. Ten lęk może być dodatkowo wzmocniony niepewnością wokół służby zdrowia. Osoby z tendencjami hipochondrycznymi funkcjonują lepiej, gdy wiedzą, że w pobliżu jest lekarz, gdy mają do kogo zadzwonić, gdyby coś się działo – to daje im poczucie bezpieczeństwa. A kiedy taka osoba czyta informacje, że gdzieś brakuje personelu, a gdzieś sprzętu, to ich strach się nakręca. Pojawia się wizja, że w razie potrzeby nie będzie wystarczającej pomocy i zaczynają panikować. Warto więc, by zadbać w tej sytuacji nawet 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. 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.

Podsumowanie:

W którymś momencie epidemia zacznie wygasać, ale jej skutki częściowo pozostaną – począwszy od gospodarczych po psychiczne. To raczej nieuniknione. Może się bowiem okazać, że dalekosiężne skutki będą poważne – na skutek epidemii zachwiana zostanie stabilizacja finansowa niektórych osób, niektórzy stracą pracę. Ale obecna sytuacja może też przynieść zmiany wręcz cywilizacyjne – w ekspresowym tempie rozwiną się wszelkie formy e-usług, część osób, które przeszły na pracę zdalną, pozostanie już w takiej formule – a to z czasem pociągnie za sobą kolejne zmiany. Na zawsze prawdopodobnie pozostaną teraz niektóre wprowadzane procedury – jak choćby dotyczące przestrzegania higieny w firmach. 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, oby opowieści z happy endem.