

BEZPIECZEŃSTWO W CZASACH PANDEMII

1 Jak dbać o pozytywne emocje, gdy na świecie dzieje się tyle zła?

Na to, że dzieje się wiele zła na świecie nie mamy wielkiego wpływu, ale mamy wpływ na to jak dysponujemy swoim czasem i uwagą. Oglądanie zbyt dużej liczby wiadomości, w których najczęściej są informacje złe, budzące niepokój nie za bardzo nam służy. Trzeba tu zadbać o równowagę. Oczywiście ważne jest, żeby wiedzieć co się dzieje na świecie, ale też zachować umiar i docierać również do źródeł, które mówią o tym co na świecie dzieje się dobrego. Niestety tak już jest, że dobro jest mniej atrakcyjne medialnie, ale to nie znaczy, że go nie ma. Wybierajmy świadomie źródła, z których czerpiemy informacje. Dbajmy również o to, by nie poświęcać za dużo energii i myśli rzeczom, na które nie mamy wpływu, bo wtedy może nam ich zabraknąć na konstruktywne działanie w obszarze, na który mamy wpływ.

2 A co jeśli ktoś jest w trudnej sytuacji, na przykład jest chory i nie ma za co dziękować?

Praktycznie nie ma sytuacji, w których obok złych rzeczy nie wydarzają się dobre. Po prostu nasz mózg zaabsorbowany trudną sytuacją nie notuje tego, co jest dobre. Jednak gdy przypomnimy sobie trudne momenty w naszym życiu, obok tych złych rzeczy prawdopodobnie działy się również dobre. Na przykład w sytuacji choroby trafiliśmy na dobrych lekarzy lub życzliwych ludzi, być może mogliśmy liczyć na wsparcie innych osób, a może dzięki tej sytuacji uświadomiliśmy sobie co jest dla nas ważne w życiu i zmieniliśmy priorytety? Trzeba trochę wysiłku by w trudnej sytuacji życiowej dostrzegać pozytyw, jednak jest to umiejętność, której można się nauczyć i warto z niej korzystać.

3 Co robić jeśli wydarza się dużo złych rzeczy na raz?

Czasami faktycznie sytuacja jest bardzo trudna i nie ma co temu zaprzeczać. Warto dać sobie przestrzeń na przeżywanie również tych trudniejszych emocji (smutku, złości, żalu, rozpacz), nazywać je i dzielić się nimi z innymi. Jedną z kluczowych umiejętności ludzi odpornych psychicznie jest również zdolność do proszenia o pomoc i korzystania ze wsparcia innych. Jesteśmy istotami społecznymi, co oznacza, że potrzebujemy do życia innych ludzi. Lubimy z innymi dzielić szczęśliwe chwile, ale powinniśmy również zapraszać ich do naszego życia wtedy, gdy jest trudno. I nie bać się korzystać z pomocy. To bardzo ważne.

4 Jak możemy pomóc bliskim, którzy się załamują?

Przede wszystkim ważne jest by przy nich być. Nie zaprzeczać emocjom, które czując, mówiąc na przykład „Wszystko będzie dobrze”, albo „Weź się w garść”. Takie słowa nie pomagają. Ale możemy pokazywać im, że wokół dzieje się dużo dobrych rzeczy, że można mieć wpływ na swoje samopoczucie i wybrać myśli, aktywności i działania, które nam służą. Jeśli sytuacja jest poważna, albo trwa długo warto zachęcić bliskich do skorzystania ze specjalistycznej pomocy. Tak jak problemy ze zdrowiem fizycznym wymagają czasami wizyty u lekarza i odpowiedniego leczenia, tak trudności w obszarze zdrowia psychicznego można rozwiązać korzystając z wizyty w ośrodku zdrowia psychicznego. To bardzo ważne, żeby korzystać z pomocy specjalistów, szczególnie, jeśli obniżony nastrój i ograniczona aktywność trwa długo lub stan bliskiej osoby się pogarsza.