

## Trudny czas... Wspierajmy się i szukajmy (po)mocy

### *„Szukanie pomocy jest oznaką siły, a nie słabości”*

Czasy, w których żyjemy zmusiły nas, niestety, do przeorganizowania własnego życia, zmiany priorytetów, wyznaczenia nowych celów, rozluźnienia więzi społecznych, nauki nowych zachowań, narzuciły dystans społeczny. Nikt nie był na to przygotowany, nikt tego nie chce i każdy marzy o powrocie do normalności, o odzyskaniu własnej codzienności sprzed pandemii. Wokół nas panuje lęk, kryzys i stres.

Boimy się o życie lub zdrowie najbliższych, stajemy przed dylematami dotyczącymi jakości lub możliwości wykonywania naszej dotychczasowej pracy zawodowej, boimy się, że być może ją stracimy i nie będziemy mogli utrzymać dotychczasowego poziomu funkcjonowania. A przede wszystkim unikamy ludzi... Przynajmniej tych, którzy wydają się nam „mniej potrzebni” w życiu. Wielu z nas tęskni do uścisku ręki z drugim człowiekiem, swobodnej rozmowy z osobą nieznaną lub spontanicznego spotkania z przyjaciółmi. Boimy się zakażenia koronawirusem i są to postawy słuszne i mające zagwarantować nam bezpieczeństwo. Jesteśmy jednak ludźmi, istotami społecznymi, które do normalnego i zdrowego funkcjonowania psychicznego potrzebują rozwijania i wzmocnienia relacji z drugim człowiekiem, co w obecnym czasie stało się trudne lub wręcz niemożliwe.

Wybuch pandemii zdziwił wszystkich, wyostrzył czujność i zmusił do dystansu. Nikt jednak nie spodziewał się, że to wszystko potrwa tak długo... Zaczynamy odczuwać zmęczenie i frustrację. Pogłębiający się lęk spycha nas w kierunku negatywizmu, zniechęca do działania, a niekiedy może przyczynić się do rozwoju depresji. Obecny czas, z całą pewnością, nie sprzyja pozytywnemu myśleniu. Jest zaprzeczeniem wszystkiego co dotychczas znaliśmy i jak dotychczas funkcjonowaliśmy. I właśnie w tym miejscu należy postawić sobie pytanie: czy powinniśmy się poddać, pozwolić aby wir codziennych, przygnębiających wydarzeń i informacji, wciągał nas w nurt pesymizmu?

Niewątpliwie, trudny czas i trudne odpowiedzi. Każdy z nas ma przecież bliskich, każdy się o nich boi. Niektórzy z nas stracili osoby znaczące, a pojawiający się lęk ograniczył racjonalne i swobodne funkcjonowanie. Nie pozwólmy jednak na utratę tego, co tak dobrze znaliśmy i kochaliśmy, nie możemy pozwolić sobie na zapomnienie o tym jak było kiedyś i jak na pewno jeszcze będzie. Choćby to miało się zdarzyć dopiero za jakiś dłuższy czas. Straty boją, są nieodwracalne, wielu bliskich nam ludzi odeszło i na zawsze pozostaną oni w naszych sercach. Jednak my nadal żyjemy, mamy swoich bliskich, swoje cele, pasje i

marzenia. Starajmy się o nich pamiętać, realizować w sposób w jaki jest to obecnie możliwe. Postarajmy się rozwijać i podtrzymywać relacje z innymi ludźmi, pamiętajmy o nich, rozmawiajmy z nimi - czasami wystarczy po prostu zadzwonić, napisać sms lub połączyć się na Skype'ie. Spróbujmy częściej się uśmiechać, myśleć o sprawach przyjemnych, kreślić w głowie plany i marzenia. To nie jest tylko stracony czas i jakaś „gorsza” terażniejszość. Nie zapominajmy o nas samych, zadbajmy o wypoczynek, rozwijajmy pasje, pracujmy w sposób, w jaki jest to możliwe i jak najlepiej potrafimy. Kryzysy bowiem są wpisane w naszą ludzką egzystencję i oczywiście, z jednej strony, są zagrożeniem, jednak z drugiej - stanowią szansę na rozwój i pełniejsze zintegrowanie naszej osobowości. Dzięki nim uczymy się lepiej poznawać i doświadczać zagrożenia, które nas dotyczą, określać i rozwiązywać w sposób konstruktywny pojawiające się problemy. Stajemy się przy tym silniejsi i potrafimy wyciągać wnioski na przyszłość, aby funkcjonować kreatywniej, z większym rozmachem i siłą.

Pozwólmy sobie pomóc, a przede wszystkim zadbajmy o siebie w tym trudnym czasie. Proponujemy zajrzeć w poniższy link i zapoznać się z przedstawionymi propozycjami przygotowanymi przez poznański Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. Czytając „Kryzysownik” dowiemy się jak należy skutecznie dbać o swoje samopoczucie emocjonalne, gdzie szukać wsparcia w chwili doświadczenia silnych negatywnych emocji i w jaki sposób radzić sobie w sytuacji kryzysu. Zamieszczona karta obserwacji nastroju pozwoli obserwować i określić swój stan emocjonalny, co pozwoli właściwie nazwać oraz ocenić własne emocje i myśli oraz zastosować metody samopomocy w przypadku, gdy poczujemy, że stan naszego zdrowia psychicznego jest zagrożony.

Zachęcam również do kontaktu.

<https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/kryzysownik/>

Psycholog  
Szymon Olejnik