

Człowiek w sytuacji zagrożenia

Każdy z nas jest inny, każdy inaczej będzie reagował w sytuacjach, które będą odbierane jako zagrażające.

Sytuacje zagrażające mogą być różne: może to być lęk o życie swoje lub swoich bliskich, lęk przed utratą pracy, lęk przed brakiem środków do życia i wiele, wiele innych. Można by wymieniać jeszcze długo.

Bo coś co dla nas będzie nic nie znaczące dla innych może być dramatem, który ich paraliżuje.

Obecnie wszyscy znaleźliśmy się w sytuacji, kiedy mamy jednego, wspólnego wroga. Jest nim koronawirus. Groźny, nieznany wróg.

Nie wiemy kiedy i kogo z nas zaatakuje, ani z jaką siłą to zrobi.

Nie wiemy też jaką siłą obronną dysponuje nasz organizm.

Czy jest w stanie się obronić? Czy odeprze atak?

Czy poniesiemy niewielkie straty? Czy może zagrazić naszemu życiu?

Jak w każdej sytuacji trudnej tak i teraz ważne jest, aby zachować spokój. Spokój pozwoli bowiem podejmować działania, które mogą nas i naszych bliskich ochronić.

Lęk, panika paraliżują a tym samym zmniejszają nasze siły obronne.

Nasze reakcje mogą być też przeciwne. Możemy „nie doceniać” wroga i udawać siłaczy, których zagrożenie nie dotyczy.

W ostatnim czasie można było obserwować takie ostentacyjne zachowania osób publicznych, które pokazywały, że się nie boją i np. dotykały mikrofonu, albo witały się uściskiem dłoni, a potem okazywało się, że są zarażone.

Ani przesadny lęk, ani przesadne „chojraczenie” nam nie służy.

Jednak z dwojga złego już chyba lepszy jest lęk. Lęk nas nie zabije, ale niedocenywanie wroga, ośmieszanie go może nas narazić na jego atak i chorobę.

Jak w każdej sytuacji trudnej ważne jest zadanie sobie pytania: co mogę zrobić a czego nie robić?

Każdy będzie potrzebował innych działań bo tak jak wcześniej powiedziano każdy z nas jest inny.

Jednak pewne działania o których teraz tak często słyszymy są ważne i chroniące dla każdego z nas. Brzmia już nawet jak hasła:

- zostań w domu!
- myj ręce!

To możemy zrobić i to może ochronić nas.

Ważne jest też to co będziemy robili dla siebie jak już zostaniemy w domu. Możemy bowiem zrobić dla siebie dużo dobrego, bo w końcu będziemy mieli dużo wolnego czasu. Możemy też podejmować działania, które będą dla nas szkodliwe np. będziemy przeginali z korzystaniem z komputera, telefonu, albo będziemy zbyt dużo czytali/słuchali informacji, które będą nasilały nasz lęk, albo będziemy się przejadali, nadużywali alkoholu czy innych używek tłumacząc sobie, że to poprawia nam samopoczucie.

Zadajmy sobie najważniejsze pytania:

- co mi służy?
- co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?
- na czyją pomoc i wsparcie mogę liczyć?

Róbmy to co jest dla nas dobre, co doda nam siły, co nas wzmocni.

Psycholog

Danuta Przedmojska