

## Despre urmări, schimbări și revenire – 22.05.2020



Scenariu podcast VOCEA SPECIALIȘTILOR – Despre urmări, schimbări și revenire

Bun găsit tuturor pe podcastul de ... după izolare: „Suntem bine!”

Am traversat două luni de izolare în casă, fiecare cu gândurile, emoțiile și trăirile noastre, accentuate psihologic, dominate de incertitudine, într-o situație care va avea, într-o măsură mai mică sau mai mare, niște urmări asupra noastră. De-a lungul acestei perioade am experimentat tot felul de incertitudini în legătură cu starea de sănătate, resursele financiare, situația profesională și am trăit cu dorul de cei dragi și de normalitatea știută și trăită, iar fiecare dintre noi am reacționat și le-am gestionat cum ne-am priceput mai bine.

Avea nenea Iancu o vorbă: „Toate mulțumirile trebuiesc plătite. Înainte de a se căpăta, par destul de ieftine, în urmă, prea scumpe”, probabil că aveam noi pe undeva niște datorii neachitate. Dar de la Charlie Chaplin știm că ”Nimic nu este permanent în această lume nebună. Nici măcar necazurile noastre.”

Chiar dacă o parte dintre restricții s-au ridicat, suntem conștienți că viața noastră nu va mai fi la fel ca înainte de declanșarea pandemiei. Efectele pe termen lung ale acestei pandemii și cum va arăta viața de noastră de acum înainte nimeni nu știe cu siguranță, dar știm un singur lucru cu certitudine, că toți ne dorim să fim sănătoși și să aflăm.

Timpul de reacție la situația de față este un factor important, la fel cum este grija față de noi înșine, acum poate mai mult ca oricând. Esențial este, să avem răbdare cu noi înșine, cu cei de lângă noi și să luăm lucrurile pas cu pas. Așa cum restricțiile de limitare a libertății noastre s-au produs brusc, cu un efect psihic copleșitor, tot așa se produce și revenirea, reintrarea fizică în societate, ambele etape fiind resimțite ca niște hopuri, pe care le-am avut și le avem de trecut vrând, nevrând. Sentimentul de vulnerabilitate care ne încearcă, este unul absolut normal, determinat de teama pentru sănătatea noastră și a celor dragi nouă.

Un studiu efectuat de specialiștii Spitalului Universitar de Urgență Militar Central „Dr. Carol Davila”, ne relevă grijile cu care ne vom confrunța în continuare:

- grijile noastre cele mai evidente în această perioadă sunt referitoare la neliniștea legată de sănătatea celor dragi nouă, temerile legate de sănătatea proprie, preocupările generate de securitatea financiară a familiei, viitorul financiar și profesional al propriei persoane;
- alte îngrijorări semnalate sunt dificultăți în desfășurarea afacerii proprii, situația socio-politică actuală, obligativitatea vaccinării în cazul descoperirii unui vaccin, incapacitatea de a ne continua rutinele zilnice dinainte de pandemie, limitarea libertății de mișcare, restrângerea accesului la slujbele religioase în cadrul bisericii, viitorul profesional sau școlar al celor apropiați, sănătatea mental colectivă, criza economică mondială, singurătatea resimțită și posibilele lipsuri în producția de alimente.

Fiecare dintre noi vom resimți aceste griji într-o manieră personală, fie că vrem, fie că nu vrem. Deși știm că îngrijorarea excesivă nu ne ajută și nu ne face bine, ne consumă energia

inutil, iar ceea ce trebuie să se întâmple se va întâmpla oricum, suntem ființe vulnerabile în fața necunoscutului. Ce trebuie să facem este să ținem cont de faptul că această situație cu care ne confruntăm va fi de durată, că energia noastră este limitată iar dacă avem sentimente de vinovăție, legate de faptul că ne îngrijorăm, să conștientizăm că nu își au rostul.

Așadar, să ne asumăm grijile noastre, să încercăm să le apreciem realist, să ne împăcăm cu faptul că le simțim, dar să nu le lăsăm să ne acapareze viața. Să exercităm control prin respectarea măsurilor de igienă și distanțare și orice credem noi că este necesar pentru a ne simți cât mai confortabil posibil în situația de față, fără a exagera însă.

Psihologii ne avertizează că va fi nevoie să ne îngrijim de sănătatea noastră psihologică, care se resimte ca urmare a perioadei de izolare traversate. Ceea ce am trăit și încă trăim cu toții este traumatizant, stresant, șocant. Trauma psihologică este răspunsul subiectiv al persoanei în fața unei situații traumatizante, însă putem vorbi de traumă doar în cazul în care situația pe care o traversăm, sau evenimentul cu care ne confruntăm, ne depășește abilitatea de gestionare. Mai precis, mecanismele noastre de adaptare nu mai fac față situației. Oricare dintre noi suntem susceptibili la traumă, așadar este foarte important să cunoaștem cu ce ne confruntăm, să conștientizăm și să luăm măsuri când simțim că acest lucru se întâmplă.

Pentru aproximativ 8-10% dintre noi psihologii apreciază că ar fi posibil să avem o intensificare și o cronicizare a stărilor de anxietate ori depresie sau să ne confruntăm cu simptome precum tulburarea acută de stres. Am fost suprasolicitați psihic, expuși la o traumatizare indirectă atât prin intermediul știrilor cât și prin relatările celor care s-au confruntat direct cu cele mai sumbre consecințe ale acestei pandemii, iar fiecare dintre noi nu numai că trăim diferit o traumă, dar și reacționăm diferit la ea.

Ce este tulburarea acută de stres?

Este o tulburare tranzitorie intensă, care afectează persoanele ce s-au confruntat cu evenimente deosebit de traumatizante, copleșitoare, evenimente care le depășesc capacitatea proprie de adaptare la stres.

Ce simțim dacă avem o tulburare acută de stres?

- scăderea capacității de a simți emoții pozitive, suntem copleșiți de emoții negative ca tristețea, frica, furia, rușinea, vinovăția;
- stări disociative tranzitorii, care implică o scindare a identității persoanei, a conștiinței, a memoriei;
- hipervigilență, tresărim la orice stimul asociat traumei;
- dezechilibru emoțional, care se poate manifesta prin furie, reacții necontrolate, inadecvate;
- atenție diminuată atât față de mediul înconjurător cât și față de cei de lângă noi;
- tulburări de somn frecvente, manifestate prin insomnie, somn ne-odihnitor, coșmaruri;
- tulburări de concentrare;
- suferință intensă la expunerea la diverși factori pe care îi asociem simbolic cu trauma;
- simptome clare de anxietate;
- atacuri de panică;

- comportamente de evitare, tendința de a evita stimulii asociați cu trauma, care uneori pot duce la izolare, iar altele pot duce la consum excesiv de alcool sau chiar droguri.

Aceste simptome ne fac să suferim enorm, putem ajunge chiar la situația în care să ne neglijăm în ceea ce privește igiena proprie, însă, din fericire, aceste simptome sunt tranzitorii, cu revenire ulterior la normal.

Așadar, ce trebuie să reținem este că, tulburarea acută de stres poate fi o reacție tranzitorie la un stres intens, care se remite complet în maxim 4 săptămâni.

Ce putem face dacă avem pe cineva care se confruntă cu o astfel de tulburare?

- să îi fim aproape pentru că sprijinul din partea familiei, prietenilor, cunoscuților este foarte important;
- să îl ascultăm activ, să-l înțelegem și să nu îl lăsăm să se simtă singur;
- să îl susținem, să fim empatici cu el, să răspundem nevoilor lui, să dăm dovadă de răbdare și flexibilitate;
- să tratăm cu seriozitate suferința lui, să ne implicăm pe cât putem, pentru că oferirea de soluții îi crește capacitatea de adaptare;
- dacă se depășesc cele patru săptămâni necesare revenirii, să-l îndrumăm către un ajutor de specialitate, psihoterapeut sau medic psihiatru.

Faptul că în această perioadă contactul uman este restricționat ne lipsește de factorul esențial pentru bunăstarea noastră psihologică pe termen lung. Cu toții știm cât de mult înseamnă pentru noi o mângâiere sau o îmbrățișare și ce efecte benefice au asupra psihicului nostru. Contactul uman ar mai calma o parte din stresul acumulat în această perioadă, însă trebuie să avem răbdare să ajungem la momentul în care vom putea beneficia de acest remediu.

Sentimentul pregnant pe care toți îl trăim în această perioadă este cel de pierdere, începând de la libertatea de a îmbrățișa pe cineva, până la metodele prin care ne descărcăm de stresul acumulat, ne gestionăm anxietatea sau depresia, dacă acestea erau reprezentate de evadări la sfârșit de săptămână în locuri noi, mai departe de casă. Astfel, restricțiile impuse în această perioadă, ne pot aduce limitări tocmai în ceea ce ne-ar ajuta să ne găsim mai ușor echilibrul.

Așadar ce putem face să ne fie mai ușor?

- să ne dezvoltăm strategii de rezolvare pe diferitele tipuri de probleme cu care ne confruntăm – fiecare dintre noi posedă unul dintre cele trei moduri primare de funcționare, dictate de către creierul nostru, de genul luptă, fugă sau blocaj. Unii dintre noi am încercat, în cadrul procesului personal de adaptare, să acționăm prin luarea mai rapidă a deciziilor, alții am încercat stări de blocaj, sentimente de neputință, fiind copleșiți de avalanșa de știri, temeri legate de sănătate sau probleme de ordin financiar. Pasul de ieșire din izolare ne va activa cu siguranță aceste mecanisme, de aceea este bine să fim pregătiți, să avem niște strategii care să ne ofere un minim confort psihic, care să ne ajute să ne putem gestiona revenirea la viața socială în cel mai bun mod posibil. Construirea dinainte a unor planuri sau strategii pentru posibilele situații cu care ne-am putea confrunta atunci când ieșim

din casă, ne fac să simțim că avem mai mult control. Și, mai ales, să nu ne comparăm cu alții, deoarece pentru fiecare dintre noi situația este unică, așa cum a fost și perioada de izolare.

- să ne monitorizăm reacțiile – dacă ne încercăm un sentiment de blocaj, ne asaltează gândurile negative, suntem copleșiți de stări emoționale intense, este bine să încercăm să le stăvilim prin observare, acceptare, lăsându-le să existe dar încercând să ne mutăm atenția asupra obiectivelor noastre de moment. Este bine să exersăm acest lucru, să ne dezvoltăm această abilitate, astfel încât să putem identifica acele gânduri de îndată ce apar. Să nu uităm că pașii mărunți și deși duc departe și să ne antrenăm, astfel încât, în timp, să ne fie din ce în ce mai ușor. Expunerea gradată, ponderată, continuă la situațiile de care ne temem, este calea cea mai eficientă, dovedită științific, de a scăpa de frici, ne sfătuiesc specialiștii.
- să avem răbdare cu noi – pe termen scurt, mulți dintre noi, vom experimenta o prelungire a anxietății trăită în perioada de izolare, vom fi mult mai sensibili la orice sursă potențială de risc, vom fi mult mai atenți și precauți la semne asociate cu simptome ale afecțiunii determinate de corona virus, chiar dacă ele nu sunt decât manifestări ale altor afecțiuni precum alergii, tabagism, sau chiar exteriorizări ale stărilor emoționale care ne încercăm. Vom avea tendința de a evita excesiv anumite persoane, pentru a ne simți în siguranță. Hipersensibilitatea și hiperreactivitatea sunt semne ale anxietății, chiar dacă nu o conștientizăm ca atare. Să nu devenim preocupați până la obsesie de dorința de a ne simți în siguranță, renunțând astfel la libertate. Noi ca indivizi, fiecare dintre noi, devenim din ce în ce mai puternici pentru faptul că ne asumăm riscuri să facem lucruri, dacă dimpotrivă, evităm o expunere la pericole riscăm să ajungem să nu ne mai dezvoltăm.
- să facem mișcare – mersul pe jos ne va ajuta să ne relaxăm, simplul fapt că am stat în casă ne-a impus deja anumite schimbări de comportament, trebuie să încercăm să revenim la obiceiurile de dinaintea perioadei de izolare, cu respectarea regulilor care ne feresc de pericolul îmbolnăvirii.

Problema de sănătate publică ne va însoți poate încă un an. Poate ne vom simți un pic „ciudat” la reluarea activității, când o parte dintre treburile care înainte nu reprezentau o provocare majoră, cum ar fi să ne reîntoarcem la birou, printre colegi, să folosim obiectele comune muncii noastre, acum s-au transformat în factori generatori de stres. Atenția de până acum, acordată celor din jur, s-a transformat în monitorizare, apropierea în distanțare iar gesturile de colegialitate au căpătat un ușor iz de pericol, ori poate că vom constata că gradul mai mare de ”relaxare” a unora dintre colegi, va deveni brusc o amenințare pentru noi. Cel mai simplu mod de a traversa această perioadă este să acceptăm că deciziile vor fi cele care ne vor împinge înainte și ne vor oferi sentimentul că deținem iar control asupra situației și vieții noastre. Asta nu înseamnă să ne chinuim să luăm decizii perfecte, ci să încercăm să luăm decizii suficient de bune, care să ne ajute să mergem înainte, să avem încredere în intuiția și raționamentul nostru, să abordăm deschis, cu calm, neliniștile noastre, să le împărtășim celor din jurul nostru, astfel încât să ne regăsim măcar o parte din starea de confort pierdută.

Mintea umană generează, în medie, între 50.000 și 70.000 de gânduri pe zi și sute de emoții, multe dintre ele fiind negative. Dar câți dintre noi suntem conștienți de asta? Deși trăim într-o lume multidimensională, știința demonstrează că noi vedem maximum 2% din realitate,

restul este subconștient și inconștient. Este bine de știut că 5% din viața noastră este creată de mintea conștientă, fapt care face ca celelalte părți ale minții noastre să ne conducă viața 95% din zi. Trebuie să începem să experimentăm să luăm decizii raționale în perioada asta, să reflectăm asupra celor întâmplare și trăite, pentru că ar fi păcat să pierdem această oportunitate de învățare, iar dezvoltarea noastră de acum încolo depinde mult de cum fructificăm cele întâmplare.

Și să reflectăm asupra celor spuse de Octavian Paler “Nu există experiență căreia să nu-i poți supraviețui dacă ai curajul să înfrunți viața.”

Vă mulțumesc pentru atenție și țineți minte că nu sunteți singuri și... "Suntem bine

Text și lectură: Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog

---

mai 2020

Serviciul de Informare și Formare Continuă  
Biblioteca Județeană George Barițiu Brașov