

Jak radzić sobie ze strachem, niepewnością i bezsilnością w obecnej sytuacji?

Obecna sytuacja jest dla masy ludzi czymś, z czym trudno się pogodzić. Wojnę kojarzyliśmy raczej z przeszłości, albo hen gdzieś z dalekich krajów. Walczyć mogą sobie w Syrii, Iraku, subsaharyjskiej Afryce czy Azji Południowowschodniej, może w Czeczeni. Ale w Europie? Pod naszymi granicami? Ostrzeliwać budynki mieszkalne rakietami?

To wydawało się nie do pomyślenia i to nawet w sytuacji, gdy wojna (na mniejszą skalę, ale wciąż wojna) toczyła się pod naszym nosem w Doniecku i Ługańsku. Obecny, barbarzyński atak Rosji jest czymś szokującym, niewyobrażalnym i dla wielu po prostu przerażającym.

Jako psycholog nie nadaję się może do zbyt wielu rzeczy, ale jedną z tych do których się nadaję jest pomoc ludziom. Wsparcie w radzeniu sobie z lękiem, z bezsilnością, z poczuciem niepewności odnośnie przyszłości, czy z poczuciem, że to co myśleliśmy o świecie nagle rozpadło się na kawałki.

Ten materiał ma zapewnić takie wsparcie. Nie mogę obiecać, że każdemu zapewni całkowitą ulgę. Bardzo dużo zależy od osoby, jej doświadczeń, wypracowanych metod radzenia sobie ze stresem. Niektórym pomoże bardziej, innym mniej. Niektórzy zareagują lepiej na pewne narzędzia, inni na inne. Mogę jednak obiecać, że zastosowanie ich wszystkich powinno dać przynajmniej jakąś ulgę.

1. Zaakceptowanie zmiany

Nasze plany na przyszłość dają nam poczucie bezpieczeństwa i struktury. Nie zawsze są precyzyjnie wyrażone, czasem to coś bardzo ogólnego typu „myślałam, że zawsze będę tak żyć jak teraz”, ale wciąż jest to coś budującego nasz komfort i poczucie sprawczości.

Prawdopodobnie nikt z nas nie planował żyć w świecie, w którym takie sytuacje jak obecna są możliwe. Plany niektórych osób były w miarę łatwe do zaadaptowania i takie osoby często odczuły obecną sytuację dużo lżej. Plany wielu innych rozsypały się w tym momencie całkowicie. To czyni przyszłość niejasną, niepokojącą, odbierającą energię do działania.

Da się to zmienić, da się zbudować nowe plany. Pierwszym krokiem jest jednak zaakceptowanie, że sytuacja faktycznie się zmieniła. Przyjęcie do wiadomości, że nasz świat i nasze życie już nie będą dokładnie takie, jak myśleliśmy. Nie wiemy jeszcze jak duża to będzie zmiana, ale potrzebujemy przyznać, dla

siebie samych, że ta zmiana miała miejsce. Dopiero na tym można budować nowe plany.

2. Zbudowanie nowych planów

Duża część lęku i bezsilności bierze się z poczucia niewiedzy. Co się wydarzy? Jak mam w takiej sytuacji zareagować? A co jeśli Rosja zaatakuje też NATO? A co jeśli...

Póki te pytania nie mają jasnej odpowiedzi, mogą zapętlać się w naszych myślach w nieskończoność, dodając odrobinę lęku za każdym kolejnym powtórzeniem. Dlatego warto te pętle przerwać. Przysiąść nad kartką, wypisać scenariusze, które pojawiają się w naszych myślach i spróbować je sobie poukładać.

Co faktycznie może się wydarzyć w sytuacji A? Jak mogę na to zareagować? Co faktycznie może się wydarzyć w sytuacji B? Jak mogę na to zareagować? I tak dalej.

Twoje plany nie muszą być idealne. Mogą ulegać zmianie. W końcu inne Twoje plany prawdopodobnie też takiej zmianie ulegają. Kluczowe, by zapewnić sobie jakąś odpowiedź na to drażące „a co jeśli”. Ważne, by zapisać to poza swoją głową – na kartce, na komputerze, na telefonie, bez znaczenia, chodzi o wyjście z nakręcania się tymi myślami i spojrzenie na nie choć odrobinę z dystansu.

Nie bez powodu w horrorach najbardziej straszy to, czego nie widzimy. Gdy potwór czy morderca już pojawi się na ekranie, budzi zwykle dużo mniejszy lęk, niż gdy czai się gdzieś w mroku, na krawędzi widzenia. Póki to czego się boimy nie zostanie nazwane, może być wszystkim. Gdy to nazwiemy, gdy to wyciągniemy na światło, możemy z tym coś zrobić.

3. Nazwij swoje uczucia

Mamy badania pokazujące, że samo określenie tego jak się czujesz, powiedzenie sobie samemu/samej np. „Czuję teraz wściekłość, lęk i bezsilność” jest czymś, co pozwala te uczucia okiełznać i zredukować ich wpływ. Jasne, wciąż te rzeczy czujesz. Stają się jednak czymś, czego doświadczasz, częścią Twojego doświadczenia, a przestają być całym światem.

To prosta technika, ale zdecydowanie warta zastosowania w takiej sytuacji.

4. Pozwól sobie czuć to co czujesz

Dla wielu osób w obecnej sytuacji problemem są nie tylko same uczucia, których doświadczają, ale także to jak na te uczucia reagują. Myśli typu „Jak mogę się bać, w końcu jestem facetem, powinienem być odważny”, czy „Jakie ja mam prawo do lęku, w końcu siedzę bezpiecznie w Polsce, a nie jestem pod ostrzałem w Kijowie”. Odrzucanie pewnych emocji, w stylu „Jak mogę czuć tak głęboką nienawiść do Rosji, skoro jestem taką spokojną, dobrą osobą?” czy nawet „Chyba jest ze mną coś nie tak, bo widzę jak innych wokół mnie to rusza, a ja po prostu czuję spokój.”

Stop.

Pozwól sobie na te uczucia, jakie by nie były. Czujesz to co czujesz. Masz absolutne prawo to czuć.

Możesz czuć lęk nie będąc tchórzem. Możesz czuć nienawiść nie będąc złym człowiekiem. Możesz czuć spokój nie będąc bez serca. Możesz się bać nawet gdy inni są w gorszej sytuacji, cierpieć nawet gdy inni cierpią bardziej. Masz prawo czuć to co teraz czujesz. To nie jest konkurs ani rywalizacja. Czujesz co czujesz i tyle.

To jak się czujesz nie jest ani dobre, ani złe, to po prostu sygnał, jaki Twój mózg daje Ci w ramach oceny sytuacji. Sytuacji, która jest dla nas wszystkich nowa. Czucie się źle z tym, że Twój mózg tak, a nie inaczej tą sytuację ocenił nie ma żadnego sensu. To jak obwinianie się za to, że masz mdłości albo katar. Tak, może to być nieprzyjemne doświadczenie, ale to naturalna reakcja Twojego ciała i tyle. Pozwól sobie na nią i zaakceptuj ją. To po prostu informacja. Nie ma co jej zagłuszać. Nie ma co się na nią obrażać. Nie ma co definiować siebie przez nią. To informacja. Masz prawo ją czuć, masz prawo tak się czuć. Nie dodawaj sobie dodatkowych problemów odmawiając sobie prawa do swoich emocji.

5. Wsparcie społeczne

W takiej sytuacji ważne jest, żeby nie być samemu. Mielenie swoich obaw w głowie, bez wynoszenia ich na zewnątrz, jest bardzo szkodliwe. Dlatego odzywaj się do innych. Jeśli potrzebujesz się wygadać, powiedz, że się czymś niepokoisz czy boisz, rób to. Po to masz te znajomości, by móc się do ludzi odezwać. Być może nie każdy zapewni Ci wsparcie jakiego potrzebujesz, ale jeśli pozwolisz sobie o takie wsparcie prosić, masz ogromne szanse na to, że ktoś Ci je zapewni. Może Cię nawet zaskoczyć jak wiele osób.

Bardzo wiele osób cierpi w milczeniu, myśląc, że tylko one tak znoszą daną sytuacją. Usłyszenie, że nie jest się samą czy samym, że inni mają te same doświadczenia, jest czymś niezwykle budującym i wspierającym. Prosząc o wsparcie bardzo często, zupełnie nieświadomie, jednocześnie to wsparcie możesz dać.

A co jeśli faktycznie nie masz nikogo? Jeśli masz złe relacje z otoczeniem, albo cierpisz w wyniku nieśmiałości czy lęku społecznego? Cóż, tu też obecna sytuacja daje proste rozwiązanie. W całej Polsce mamy regularnie organizowane akcje i marsze poparcia dla Ukrainy. Wybierz się na taki marsz, zgłoś się jako wolontariusz do takiej akcji. Takie działania budują poczucie wspólnoty, a do tego ułatwiają po prostu zagadanie do kogoś, podzielenie się swoimi obawami, ale też danie wsparcia w obawach innych.

6. Aktywizacja

Podjęcie działań (czy to wolontariat, czy pójście na marsz, czy oddanie krwi, czy darowizny na rzecz Ukrainy) ma wartość nie tylko społeczną. Jest też metodą na zbudowanie poczucia sprawczości i redukcję poczucia bezsilności. Tak, nie możesz zrobić pewnie wielu rzeczy, które możesz chcieć teraz zrobić. Tak, to co zrobisz nie rozwiąże obecnej sytuacji.

Możesz jednak zrobić coś. Możesz jednak pomóc w obecnej sytuacji. Tak, to będzie kamyczek, mniejszy czy większy, do ogromnej góry. Ale każdy kamyczek się liczy. Twoja wpłata może być różnicą między tym, czy ktoś w kluczowym momencie otrzyma niezbędny lek. Twoja krew może uratować życie. Twoja obecność na marszu może być tą kluczową kroplą, która doda otuchy ludziom gotowym się poddać, czy to militarnie czy emocjonalnie. Twój wolontariat nakarmi, wesprze, ogrzeje czy w inny sposób ulży w czyimś cierpieniu. Żadne z nas samo z siebie nie zmieni wielkiej sytuacji, nie powstrzyma wojny czy nie uratuje wszystkich. Ale możemy uratować konkretnego człowieka. Możemy pomóc konkretnej osobie. Możemy uczynić obecną, koszmarną sytuację choć odrobinę lepszą.

To ma wartość. To ma znaczenie. A przy okazji może mieć też wartość dla Ciebie, jako narzędzie do poradzenia sobie z poczuciem bezsilności czy lęku. Może być też doskonałym rozwiązaniem na odczuwane złość czy nienawiść. To pobudzające emocje, dodające energii do działania, warto więc tą energię spożytkować.

7. Jeśli czujesz, że masz potrzebę, nie zawahaj się w poszukiwaniu wsparcia psychologicznego czy psychiatrycznego

W naszym kraju wsparcie psychologiczne wciąż jest niestety dużym tabu. Czymś, o czym wiele osób wstydzi się mówić, lub wręcz wstydzi się po to sięgać, wierząc, że to domena „słabych osobowości”, że „powinni sobie radzić samemu.” Dotyczy to w szczególności mężczyzn, którzy wychowywani są często w bardzo problematycznym kulcie siły i twardości. To czyni sięgnięcie po taką pomoc szczególnie trudnym w obecnej sytuacji. „Jak to, ja, sięgać po pomoc, przyznać, że się boję wojny? Nigdy!” Takie podejście jest jednak bardzo niezdrowe i po prostu bezsensowne. Pomoc psychologiczna czy psychiatryczna niczym się w swojej istocie nie różni od pomocy medycznej czy dentystycznej. Czy opierałbyś się pójdź do dentysty bo „Jak to, sięgać po pomoc, przyznać, że nie zniosę bólu zepsutego zęba? Nigdy!” Oczywiście, że nie! Po to mamy medycynę, by radzić sobie z problemami zdrowotnymi i unikać zbędnego cierpienia. Także psychologicznego.

Dlatego jeśli czujesz, że obecna sytuacja jest dla Ciebie trudna, nie wahaj się z sięgnięciem po pomoc. Może to być psychoterapia. Może jakieś leki przeciwłękowe czy przeciwdepresyjne pod nadzorem psychiatry. Opcji jest wiele i warto po nie sięgać. Niekoniecznie komercyjnie – jeśli nie masz lub nie chcesz wydawać środków, opcja jest NFZ, a jeśli potrzebujesz czegoś szybciej, sięgnięcie po wsparcia jakiejś fundacji, czy po prostu skorzystanie z telefonu zaufania (116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży od lat 12 do 18, 116 123 – kryzysowy telefon zaufania). Nie strugaj twardziela czy twardzielki tam, gdzie nie ma to sensu. To sięgnięcie po wsparcie w trudnej sytuacji jest oznaką prawdziwej odwagi: gotowości do odsłonięcia się, zamiast krycia za maską twardości.

8. Zadbaj o siebie fizycznie

Na to jak się czujemy składają się trzy elementy: afekt, doświadczenia życiowe i oczekiwania sytuacyjne. Na ich podstawie nasz mózg ocenia daną sytuację i daje nam jasny sygnał skłaniający do reakcji. Sygnał, który odczuwamy jako nasze emocje.

To oznacza, że jeśli chcemy te emocje zmienić, możesz wpłynąć na każdy z powyższych elementów. Doświadczenia życiowego tu i teraz nie zmienisz (to raczej kwestia na terapię właśnie), na oczekiwania sytuacyjne możesz wpłynąć na przykład przez stworzenie nowych planów (patrz punkt 2 listy), natomiast na afekt możesz wpłynąć na wiele różnych sposobów.

Afekt to, w pewnym uproszczeniu, podstawowy bilans energetyczny Twojego ciała. To jak Twój mózg szacuje ile masz zapasów, jakie masz potrzeby i co w związku z tym warto zrobić. To ten najbardziej pierwotny, „bebechowy” element uczuć, mówiący o tym czy jest dobrze czy źle oraz o potrzebnym poziomie pobudzenia.

Skoro afekt jest bilansem energetycznym Twojego ciała, to zmieniając zapotrzebowania ciała zmieniasz też afekt. Jeśli chcesz więc zredukować swój lęk, frustrację czy bezsilność, zadbaj o zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych. Upewnij się, że jesteś najedzona i nawodniona. Zadbaj by być wyspanym i zapewnij sobie choć trochę ruchu i świeżego powietrza. Pobądź przynajmniej chwilę w otoczeniu innych ludzi. Zadbaj o te wszystkie drobne, niby oczywiste, ale jednak tak często pomijane kwestie. Gdy je ogarniesz, może się okazać, że intensywność nieprzyjemnych emocji ulegnie drastycznej redukcji.

9. Dostrzeż wspólnotę

Wsparcie społeczne to jedno, ale ważne jest po prostu poczucie przynależności do szerszej grupy. Z tym jest o tyle dobrze, że wyjątkowo wszyscy (lub prawie wszyscy) wydają się mówić jednogłośnie w tej kwestii. Nawet jeśli różnimy się pod bardzo, bardzo wieloma względami, wszyscy zgadzamy się, że Rosja popełnia obecnie zbrodnie wojenne i jest agresorem, którego trzeba zatrzymać.

Co więcej, ogromna ilość botów i trolli, fake-kont napędzających na co dzień różnice między ludźmi jest obecnie skupiona na promowaniu prokremlowskiej narracji (lub próbach siania paniki odnośnie rzekomych niedoborów paliw). To ułatwia dostrzeżenie tych głosów i wykreślenie ich ze swojego życia jako fałszywych źródeł. A bez nich nie tylko teraz na ten moment może nam się być łatwiej dogadać, ale powinno być to też możliwe (w mniejszym stopniu) na przyszłość. Propaganda Putina służyła bowiem nawet nie tyle przekazaniu pewnych idei (to również, ale w mniejszym stopniu), ale przede wszystkim podbiciu różnic między grupami i podważeniu wiary w obiektywne źródła. Kremlowi zależało nie tyle na tym, by ludzie ufali w jego przekaz, co by nie ufali w jakikolwiek przekaz. Teraz te głosy się w większości ujawniły, można je odciąć i skupić na wspólnych celach.

10. Zaufaj w swoją zdolność adaptacji

Zmiana nas przeraża. To naturalne i powyżej mówiliśmy już nieco o tym czemu. Jednak szereg badań pokazuje, że przeceniamy to jak bardzo zmiana nas dotknie. Ludzie są zdolni do wielu rzeczy, ale najlepsi jesteśmy w

adaptowaniu się do sytuacji. Do lepszej, co sprawia, że trudno nam czuć długotrwałe zadowolenie z poprawy naszych warunków. Ale również do gorszej, dzięki czemu cierpienie które odczuwamy, nawet w trudnych sytuacjach, jest zwykle dużo mniejsze i bardziej krótkotrwałe, niż sobie wyobrażaliśmy.

Cokolwiek się wydarzy, tak, będzie trudniej. Z wielu powodów. Nawet jeśli obecna sytuacja zakończy się szybko i pozytywnie, to kolejny czynnik, który uderza w naszą ekonomię. Będzie drożej, będzie trudniej. Wiele towarów do których się przyzwyczailiśmy może zniknąć (czy to przez sankcje, czy przez celowy bojkot konsumencki czy firmowy). Prawdopodobnie będzie też bardziej niestabilnie, może nawet bardziej groźnie.

Przyzwyczajmy się i do tego. Jesteśmy zdumiewająco dobrzy w adaptacji do nowych sytuacji. Na dobre czy na złe, dajemy sobie radę. Nawet jeśli o tym jeszcze nie wiesz, możesz i potrafisz sobie dać radę także z tym, co teraz się wydarzyło.

Damy radę
Artur Król

