„To dobrze, że jest stres” - wywiad z psychoterapeutką Angeliką Urban

O tym, jak żyć w warunkach społecznej kwarantanny, jak rozmawiać z dziećmi o panującej sytuacji oraz o tym dlaczego stres bywa pomocny z psychoterapeutką Angeliką Urban rozmawia Małgorzata Sawicka.

Od kilku tygodni żyjemy w pewnego rodzaju kwarantannie społecznej, która w różnym stopniu, ale dotyka nas wszystkich. Spędzamy dużo czasu w domu Jaki ma to na nas wpływ?

To czas, w którym życie wielu ludzi zmieniło się z dnia na dzień. Wielu z nas musiało zrezygnować z codziennych aktywności oraz dostosować się do wymogów społecznych. W sytuacjach kryzysowych reagujemy na różne sposoby. Niektórzy lękowo, inni zaś będą żyć tak, jakby rzeczywistość do nich nie docierała. Okoliczność, w której spędzamy więcej czasu w domach, nie zawsze jest łatwa. Myślę, że trudno o jednoznaczne określenie wpływu kwarantanny. Zagrożeniem jest pogłębienie kryzysów i konfliktów, czemu sprzyja niepewność jutra i lęk. Może być i odwrotnie: mamy więcej czasu dla bliskich, możliwość budowania relacji, docenienia tego co mamy, zastanowienia się nad tym co naprawdę jest dla nas ważne oraz okazję do wielu przewartościowań.

Zwiększony poziom stresu to coś, co dotyka teraz w zasadzie wszystkich. Jak go redukować?

Myślę, że w takiej sytuacji ważny jest rozsądek. Istotna jest świadomość tego, że możemy się chronić na tyle, na ile jest to możliwe. To dobrze, że jest stres. Pozwala on zadbać o siebie i bliskich. To, co może być pomocne, to niezaprzeczanie swoim emocjom, rozmowa o nich, skorzystanie z profesjonalnego wsparcia, jeśli sytuacja tego wymaga. Możemy też zadbać higienę psychiczną, chociażby poprzez zrobienie czegoś co sprawi nam przyjemność, oczywiście z zachowaniem obecnych ram.

Co z małymi uczestnikami tej sytuacji? Jak dzieciom wytłumaczyć, co się dzieje?

Na pewno warto z nimi być szczerym. Jeśli kłamiemy - dziecko to wyczuje, możemy wtedy wpłynąć na zwiększenie poziomu jego lęku oraz stracić zaufanie. Ważne jest mówienie dzieciom tyle, ile powinny wiedzieć. Jeśli są małe - odpowiedzi na ich pytania powinny być krótkie i rzeczowe. Warto też pomagać im w nazywaniu emocji, ponieważ dajemy wtedy komunikat, że nie są same i mogą liczyć na wsparcie.

Jak organizować dzień, by czuć się lepiej?

Z mojego punktu widzenia ważne jest zachowanie rytmu dnia, pozwalanie sobie na tyle „normalności", na ile ta sytuacja pozwala. Zarówno nadmierne pobudzenie emocjonalne, jak i rozluźnienie nie wpływają na nas dobrze. Warto też zrealizować coś, na co nie mieliśmy czasu i przestrzeni w codziennej gonitwie.

Wiele osób wykonuje zawody, w których nie sposób pracować zdalnie. W jaki sposób mogą oni wpływać na swoje nastawienie, tak by funkcjonować łatwiej?

Myślę, że dla wielu ludzi jest to trudne. Wykonywanie pracy, której nie da się przenieść zdalnie wiąże się z zagrożeniem oraz większym lękiem o siebie i bliskich. W takiej sytuacji warto zadbać o siebie, zachowując wszelkie standardy bezpieczeństwa oraz dbając o swoje granice. Warto też nie pozostawać samotnie ze swoimi emocjami i obawami.

Dziękuję za rozmowę.

Również Narodowy Fundusz Zdrowia na swoich stronach prezentuje cykl porad dotyczących dbałości o kondycję psychiczną podczas pandemii

Zapraszamy: Jak poradzić sobie w czasie epidemii koronawirusa? Skorzystaj ze wsparcia psychologicznego