AR MES DĖL „COVIT-19" VIRUSO IŠGYVENAME PSICHOLOGINĘ KRIZĘ?

Ar jums galvoje sukasi mintys?
„Kas bus toliau?" „Kodėl tai vyksta?" Ar aš užsikrėsiu? „Ar gydymas bus sėkmingas ir aš pasveiksiu?" „Kas pasirūpins mano vaikais jei susirgsiu?" „Ar aš atlaikysiu gydymą?" „Kada tai baigsis?"

Ar dažnai išgyvenate šias emocijas?

- ✓ Pasimetimas
- ✓ Liūdesys
- ✓ Pyktis
- ✓ Baimė
- ✓ Mirties baimė
- ✓ Nerimas
- ✓ Įtampa
- ✓ Panika
- ✓ ir kt.

Tai NORMALIOS reakcijos krizės akivaizdoje.

Tai, ką išgyvename, galime pavadinti krize, nes:

- ✓ Niekas neplanavo ir nesiruošė tokiems išbandymams;
- ✓ Vyrauja nežinomybė, kada situacija pagerės, kada gyvenimas grįš į savas vėžes;
- ✓ Tai, kas vyksta, veikia žmogaus gyvenimą, sukelia daugybę fizinių, psichologinių, socialinių, dvasinių pokyčių;
- ✓ Tai kečia mūsų įpročius, rutiną, finansinį stabilumą ir daugelį kitų gyvenimo aspektų.

KOKIAME KRIZĖS ETAPE ESU AŠ? KAIP PADĖTI SAU IR KITIEMS?

ŽMOGAUS REAGAVIMO Į KRIZĘ ETAPAI (E. Kubler-Ross, 1969):

1. Šokas
2. Netikėjimas/neigimas
3. Pyktis
4. Derybos
5. Depresija
6. Priėmimas

1 ETAPAS: ŠOKAS

- ✓ Nuo kelių valandų iki kelių dienų.
- ✓ Viskas kaip blogame sapne.
- ✓ Žmogus girdi tik neigiamą informaciją.

2 ETAPAS: NETIKĖJIMAS/NEIGIMAS

- ✓ Kaip apsaugą, žmogaus psichika sukuria „neigimo refleksą" - žmogus netiki tuo kas vyksta, gyvena įprastą gyvenimą. Neigiant blogoji naujiena yra atitolinama ir tai padeda žmogui *palaipsniui* susitaikyti su realybe.
- ✓ Svarbu, kad tai neužsitęstų. Jei žmogus pernelyg ilgai lieka neigimo būsenoje, tai jis patiria distresą, tarsi atskiria save nuo realybės, rizikuoja savo ir kitų gyvybe, elgiasi neadaptyviai.

Kaip padėti sau šoko/netikėjimo/neigimo etape?

1) Žinokite/prisiminkite, kad išgyvenami neigiami jausmai – tai normalios ir suprantamos reakcijos į krizę.
2) Stenkitės surinkti kuo daugiau patikimos informacijos, kaip galima įveikti krizę – tai gali padėti jaustis saugiau ir stiprinti kontrolės bei pasitikėjimo savimi jausmą.
3) Bendraukite su kitais žmonėmis, domėkitės, kaip jie tvarkosi šia krize.

3 ETAPAS: PYKTIS

- ✓ Klausiama *„Kodėl tai nutiko man?" „Kodėl dabar?"* ir t.t.
- ✓ Perėjęs šoko/netikėjimo/neigimo stadijas, žmogus atvirai pažvelgia į realybę: pamato, kad ši krizė – dalis jo gyvenimo, tačiau jaučiasi praradęs gyvenimo kontrolės jausmą. Tada kyla pyktis.
- ✓ Neretai kyla pyktis – ant likimo, savęs, gydytojų, aplinkinių. Norime surasti kaltus -„atpirkimo ožį", tarsi atgauti situacijos kontrolę.
- ✓ Ilgai trunkantis pyktis žymiai sustiprina stresą, todėl neretai pablogėja ir sveikata.
- ✓ Artimiesiems sunku būti šalia pykstančio žmogaus, bet tada svarbu suprasti, kad pyktis nėra nukreiptas į juos asmeniškai, tai labiau vidinis žmogaus išgyvenimas.

Kaip padėti sau pykčio etape?

1) Neslopinti savo jausmų. Išreiškus pyktį ir kitus sunkius jausmus tinkamais būdais, jie mažėja ir pasidaro lengviau.
2) Pykti ne ant savęs ar kitų, o priimti krizę kaip iššūkį.

3) Semtis stiprybės iš žmonių, kurie nori padėti, yra išgyvenę tą patį.
4) Imtis veiklų, kurios mus atpalaiduoja (pasivaikščiojimai miške, relaksacijos, piešimas, sportas, dainavimas, šokis ir kt.)

4 ETAPAS: DERYBOS

- ✓ Žmogus bando sudaryti sandorį su Dievu, likimu, savimi: *„Jei aš elgsiuos tinkamai, viskas bus gerai"; „Jei susirgsiu, pasveiksiu" ir kt.*
- ✓ Atsiranda desperatiškas troškimas rasti 100% sprendimą, todėl dažnai kreipiamasi į tuos, kurie tai garantuoja, nors tai gali būti apgaulė (būrėjai, ekstrasensai ir pan.)

Kaip sau padėti derybų etape?

1) Svarbu suprasti, kad ši krizė nėra atpildas ar bausmė už ką nors ir ji niekur nedingsta magiškais būdais.
2) Kita vertus nereikia sau drausti ieškoti kitokios pagalbos, bet apie tai svarbu su kuo nors pasitarti.
3) Bažnyčių ir šventų vietų lankymas gali turėti teigiamą poveikį psichologinei savijautai.

5 ETAPAS: DEPRESIJA

- ✓ Apima liūdesys. Žmogus išgyvena netektį savo ankstesnės gyvenimo vizijos – ko laukė, tikėjosi ateityje.
- ✓ Ateina suvokimas, kad viskas nėra taip paprasta ir gali būti neigiamų pasekmių, kurios nepriklauso nuo mūsų.
- ✓ Noras pasislėpti nuo viso pasaulio. Kyla vienatvės jausmas.

Kaip padėti sau depresijos etape?

1) Svarbu suvokti, kad šis laikotarpis – laikinas.
2) Krizė – ne pretekstas atsisakyti savo tikslų, siekių ir vilčių.
3) Svarbu nelikti su savo sunkumais vieniems.
4) Jei šis išgyvenamas etapas tęsiasi ilgą laiką, būtina kreiptis į psichiatrą, kuris skirs antidepresantus, ar psichologą, kuris padės išgyventi šį laikotarpį –įveikti baimes, stiprinti pasitikėjimą savimi ir viltį įveikti krizę.
5) Draugų ir artimųjų parama ir pagalba.

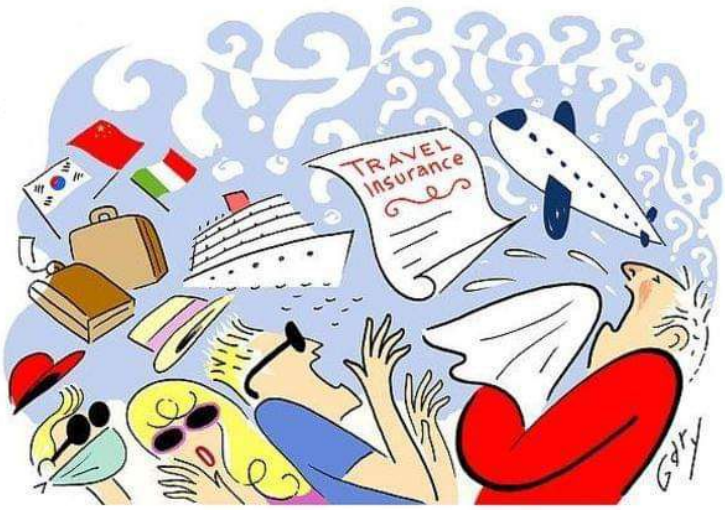
6 ETAPAS: PRIĖMIMAS

- ✓ Žmogus suvokia, kad gali susitaikyti su krizės sukeltais pokyčiais. Iš naujo įvertinamas savo gyvenimas, planai, siekiai. Dažnai pasikeičia prioritetai, vertybės.
- ✓ Šeimai pasiekus priėmimo etapą, jos nariai suartėja, atsiranda didesnis bendrumas, noras kartu įveikti sunkumus.
- ✓ Krizė nebeužima pagrindinės pozicijos, tampa tik dar viena gyvenimo dalimi šalia kitų – šeimos, tarpusavio santykių, kūrybos, poilsio ir t.t.

Etapai, kuriuose yra žmogus, gali sekti paeiliui, bet gali vis judėti atgal ir pirmyn, tarsi neapsiprendęs žmogus, žengiantis vieną žingsnį į priekį, kitą atgal. Visi norime, kuo greičiau pasiekti paskutinį priėmimo etapą, tačiau mūsų psichika nėra žaidimas, kai pasitreniravę greitai pereiname į sekantį lygį. Ji veikia savu tempu ir eiga.

Būkime kartu, padėkime vieni kitiems greičiau pereiti prie šios sudėtingos situacijos priėmimo, tačiau nespauskime sakydami: „Kada tu pagaliau nusiraminsi ir susitaikysi?" .Būkime supratingi ir empatiški. Padėkime vieni kitiems išbūti šioje krizėje, sugrįžti prie esminių vertybių, pasidžiaukime sulėtėjusiu tempu, kai daugelis pagaliau turime laiko pabūti su artimu ir su pačiu savimi.

Parengė Psichologė Sigita Adelbergytė

Informacijos šaltiniai:

- Polukordienė K.O. (2003) Psichologinės krizės ir jų įveikimas.
- https://www.kaunohospisas.lt/kaip-isgyventi-krize/