

Bożena Gulla

Instytut Psychologii Stosowanej UJ

Reakcje psychologiczne na sytuację epidemiologiczną COVID-19

Sytuacja związana z pandemią koronawirusa trwa w Polsce od ponad miesiąca. W artykule zostanie omówiona dynamika reagowania psychologicznego na zagrożenie COVID-19 i potencjalnie możliwe dalsze zmiany reakcji, jakich w najbliższej przyszłości można się spodziewać.

Pierwszą reakcją na ogół było zaskoczenie, niedowierzanie, poszukiwanie potwierdzenia informacji sygnalizujących zagrożenie. W początkowym okresie panował znaczny szum informacyjny - pojawiały się głosy, że koronawirus to tylko odmiana grypy, że śmiertelność z powodu grypy jest wyższa niż z powodu koronawirusa, że problem dotyczy odległych Chin, ale także, że wirus jest zabójczy i bardzo niebezpieczny. Panowała dezorientacja i niepewność.

Gdy okazało się jednoznacznie, że wirus dotarł do Polski i jest bardzo niebezpieczny, reakcją był – i jest nadal – strach przed zachorowaniem. Pogłębia go przerażająca wizja duszenia się przy zachowanej świadomości. Uruchamia się egzystencjalny lęk przed śmiercią, pojawia się trwoga i poczucie krótszego horyzontu czasowego. Lęk dotyczy także losu rodziny, osób bliskich, a nawet zwierząt domowych.

Lęk może uruchamiać myślenie spiskowe – takich jak dawanie wiary teoriom o laboratoryjnym pochodzeniu wirusa lub o istnieniu jakichś bliżej niekreślonych grup, działających w sposób ukryty i mających interes w zmniejszeniu populacji planety.

Bezpośrednią reakcją na sytuację pandemii jest subiektywna ocena własnego stopnia narażenia, zagrożenia i posiadanej odporności. Osoby starsze, z różnymi chorobami, czują się najmniej bezpiecznie, osoby młode i zdrowe dotychczas mogą doświadczać (złudnego) poczucia bezpieczeństwa.

Ocena dotyczy również posiadanych zasobów, co jest związane ze staraniami o ich powiększenie. To nie tylko zapasy żywności, leków i środków higienicznych gromadzone w domach, czy wypłacanie gotówki z bankomatów, ale także ustalanie z bliskimi i przyjaciółmi planów awaryjnej pomocy. Niektóre osoby pakują torby do szpitala na wszelki wypadek, inne łykają suplementy, by zwiększyć odporność, jeszcze inne rozpoczynają w tym samym celu treningi pozwalające poprawić kondycję. Kolejne uciekają do swoich wiejskich domów, inne – spisują testamenty.

Ocena zasobów obejmuje też zasoby społeczne: lokalną służbę zdrowia, transport, okoliczne sklepy, pocztę – ich dostępność, wyposażenie, sposób zarządzania, przygotowanie na pandemię. Charakter oceny zasobów własnych i otoczenia może zmniejszać lub zwiększać poziom odczuwanego stresu.

Przeżywany strach i lęk skłaniają do poszukiwania informacji - zarówno tych uspakajających jak i przerażających. Szczególną funkcję pełnią dane o krajach czy regionach, gdzie sytuacja jest gorsza niż w miejscu zamieszkania danej osoby – te porównania „w dół” (inni mają gorzej) w jakimś stopniu mogą koić lęk. Z kolei informacje o wyleczonych osobach, nawet stulatkach, lub o zaawansowanych pracach nad szczepionką, pozwalają zachować nadzieję. Lęk ma charakter falujący, zależny od napływających informacji i stopnia ich bliskości (tego, czy dotyczą miejsca zamieszkania, ludzi w podobnym wieku i stanie zdrowia, ale także osobiście znanych lub bliskich).

Jednak lawina codziennie docierających danych na temat pandemii staje się przytłaczająca i większość osób, w związku z przesytem informacyjnym, zaczyna stosować sposoby limitowania i ograniczania medialnych doniesień.

Wszyscy starają się znaleźć własne sposoby na zmniejszenie zagrożenia. Mimo względnego poczucia bezsilności, próbują rozwijać różnorodne wzorce zachowań – niektóre zgodne z zaleceniami autorytetów medycznych, inne podejmowane na własną rękę: od noszenia rękawiczek i maseczek, po dezynfekowanie zakupów i pranie odzieży po powrocie do domu, przez skomplikowane procedury zabezpieczające własnego pomysłu, czasochłonne, nabierające wręcz charakteru rytuałów, niekiedy realizowane kompulsywnie. Ich rolą jest nie tylko zmniejszenie narażenia, ale też uspokojenie, że udało się zrobić wszystko, co jest możliwe, dla bezpieczeństwa.

W sytuacji licznych ograniczeń i przymusowego pozostawania w domach, większość osób uczy się organizować w zmienionych warunkach życie domowe i własną aktywność, tworzy plany i harmonogramy ułatwiające strukturuwanie czasu i zapobiegające monotonii i deprywacji. Jednak przedłużający się czas izolacji powoduje u większości narastanie znużenia, zmęczenia i zniechęcenia.

W przestrzeni społecznej pojawiają się reakcje nieufności i podejrzliwości wobec ludzi, zwłaszcza obcych i tendencja do unikania kontaktu. Jednocześnie rośnie potrzeba i znaczenie wsparcia społecznego – intensyfikują się kontakty telefoniczne, za pośrednictwem komunikatorów internetowych, zmniejsza się także wartość niektórych relacji, a nieoczekiwane inne okazują się pomocne.

Niestety, wraz z upływającym czasem zachodzi niebezpieczne zjawisko – habituacji bodźców. Dramatyczne obrazy ze szpitali, ciężarówki przewożące trumny, zbiorowe groby wywołują nieco słabszą, wskutek przyzwyczajenia, reakcję emocjonalną. Dlaczego zjawisko habituacji jest niebezpieczne? Gdyż może sprzyjać uśpieniu czujności, rozluźnieniu sposobów chronienia się, łamaniu zasad izolacji społecznej i bagatelizowaniu zagrożenia, które przecież nadal trwa. Przyczyną zaniechania ostrożności może być również to, że dla wielu osób oczekiwanie i wyobrażanie sobie tego, co się stanie, może z biegiem czasu być trudniejsze i bardziej przerażające niż samo zachorowanie - oni niejako z biegiem czasu zaczynają myśleć, że jeśli coś ma się zdarzyć, to lepiej, by się już zdarzyło, niż wciąż czekać, w lęku i ograniczeniach.

Możliwe jest także uruchomienie mechanizmu „kozła ofiarnego” - szukanie winnych za rozwój i przebieg pandemii (polityków, lokalnych decydentów, ludzi innych narodowości czy odmiennych etnicznie). Do przypisywania winy dobudowywane są zwykle pozornie racjonalne wyjaśnienia, wskazujące na działania zwiększające poziom zagrożenia dla populacji (np. złe decyzje zarządzających, czy przemieszczanie się migrantów). Przypisywaniu winy towarzyszy złość, agresywne komunikaty, a zarazem poczucie krzywdy.

Kolejnym mechanizmem może stać się „obwinianie ofiar”, przybierające formę przypisywania chorym zaniedbań, narażania się, nieprzestrzegania zaleceń. Jeśli sądzi się, że chorują głównie palacze, którzy szkodzą sami swemu zdrowiu, czy też osoby bagatelizujące zagrożenie – pozwala to pozostałym, dbającym o zdrowie i przestrzegającym zasad, zachować względne poczucie bezpieczeństwa, poczucie nienaruszalności i utrzymać wiarę w sprawiedliwy świat.

Natomiast ważnym i sprzyjającym rozwojowi osobistemu zjawiskiem jest przewartościowanie tego, co dla danej osoby było dotychczas ważne i co okazało się w różnym stopniu istotne lub nieistotne w obliczu pandemii. Wiele osób już myśli o porzuceniu konsumpcyjnego stylu życia, uświadamia sobie, jak niewiele jest im rzeczywiście potrzebne do przeżycia oraz, że w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia ważniejszy jest kontakt z bliską osobą, niż zakupy, wyższy standard życia czy kolejny awans. Mimo, że sytuacja nie sprzyja snuciu dalekosiężnych planów, już teraz pojawiają się nowe priorytety i wartości. Izolacja pokazuje również, jak ważny jest kontakt z przyrodą i może sprzyjać większej trosce o naturę.

Jak dalej rozwinie się sytuacja psychologiczna? Część osób po okresie przymusowych ograniczeń zechce porzucić je jak najszybciej i powróci do wcześniejszego, dla nich satysfakcjonującego, stylu życia, szukając wrażeń, doznań i interakcji. Inne z kolei zmienią swoje funkcjonowanie na stałe, wprowadzając dobrowolną rezygnację, umiar i w pewnym stopniu zawężą relacje społeczne.

Od czego zależy radzenie sobie w obecnej sytuacji? Wydaje się, że ułatwiają je zarówno stosunkowo komfortowe warunki życia w jakich przyszło spędzić czas izolacji (niesprzyjające warunki to stłoczenie, nasilające skłonność do agresji), przyjazny charakter relacji z osobami, z którymi tę izolację się dzieli (nie sprzyjają relacje konfliktowe), posiadanie zachowanej pracy i dochodów (zwłaszcza, jeśli pracodawca umożliwi pracę zdalną, gdyż praca poza kwestią dochodów, praca organizuje czas i sprzyja poczuciu pożytecznego jego spędzania). Wśród dyspozycji indywidualnych ważne wydają się takie, jak poziom tolerancji niepewności, optymizm i umiejętność podtrzymywania nadziei, zdolność do samoorganizowania się i wewnętrzne poczucie kontroli, kreatywność, poczucie humoru oraz różnorodne umiejętności zaradcze, w tym zwłaszcza umiejętność korzystania i udzielania wsparcia. Lepiej mogą radzić sobie osoby umiejące oddzielić to, na co mogą mieć wpływ, od tego, na co wpływu mieć nie mogą, autonomiczne, ale nie buntownicze, skupione nie tylko na sobie, lecz angażujące się w cele pozaosobiste. Niektórym mogą pomagać wierzenia religijne, chociaż inni mogą w tym dramatycznym czasie wiarę porzucić.

Jacy wyjdziemy z tej sytuacji? Niektórzy poranieni psychologicznie – z traumą związaną ze śmiercią bliskich, osobistym przejściem ciężkiej choroby, utratą prowadzonej działalności gospodarczej,

bankructwem, doświadczeniem przemocy w warunkach izolacji. Inni z poczuciem osobistej siły i odporności, związanej z przetrwaniem bardzo trudnej sytuacji we względnej równowadze psychicznej. Wiele się o sobie dowiemy: czy dbamy tylko o siebie - czy też o innych, czy działamy - czy wycofujemy się i uciekamy, czy potrafimy zachować spokój – czy strach nas paraliżuje. Dowiemy się też wiele o innych, zweryfikujemy ważne dla nas relacje. Uświadomimy sobie własną cielesność i kruchość życia. Docenimy możliwość pracy czy nauki. Uświadomimy sobie, co jest dla każdego z nas najważniejsze.

Na koniec garść sugestii psychologicznych, które mogą być pomocne:

- Wypracuj racjonalne zasady zachowania i przestrzegaj ich długofalowo i wytrwale,
- Jeśli masz już wiedzę o sytuacji pandemii, chroń się przed nadmiarem informacji,
- Nie panikuj, ale także nie bagatelizuj sytuacji,
- Przygotuj się na różne scenariusze, poproś i zaoferuj pomoc,
- Skup się na tym, na co możesz mieć wpływ,
- Miej codzienny harmonogram działania,
- W harmonogramie umieść sprawy nie tylko pożyteczne, ale też przyjemne,
- Pozwól sobie na wytchnienie, posłuchaj muzyki, potańcz, poszukaj dowcipów, pośmiej się,
- Zadbaj o ruch fizyczny, to także źródło dobrej kondycji psychicznej,
- Obserwuj uważnie swoje myśli i nastroje – unikaj pesymistycznych wizji, obwiniania innych, spiskowych teorii, złości i bezradności - gdy je zauważysz, spróbuj skupić się na czymś pozytywnym, porozmawiaj z kimś, zajmij się ulubioną aktywnością, inaczej te negatywne emocje osłabią wewnętrzną odporność,
- Zastanów się, kogo możesz wesprzeć, a gdy sam potrzebujesz, korzystaj ze wsparcia – nie tylko bliskich, ale także profesjonalistów, czuwających przy telefonach i udzielających porad online.

Siła, cierpliwość i mądrość zdobyta teraz - zostaną z nami na zawsze.