Αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημικής κρίσης και θετικά μαθήματα

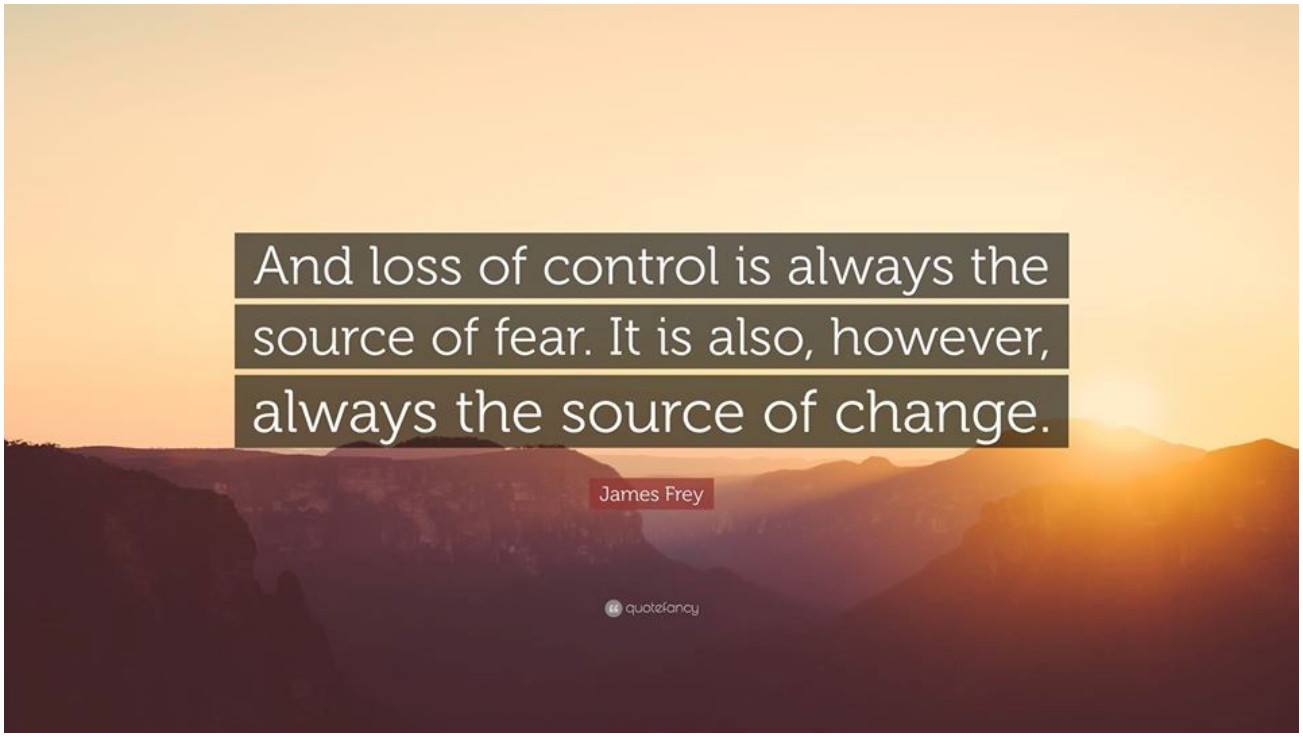
σύντομος οδηγός ψυχικής ανθεκτικότητας

Καλλιόπη Εμμανουηλίδου, Ψυχολόγος

Θεσσαλονίκη, 2020

Καλλιόπη Εμμανουηλίδου, ψυχολόγος-συγγραφέας
www.psycho-logos.net kalliope.emmanouilidou@gmail.com tel. 2311291030

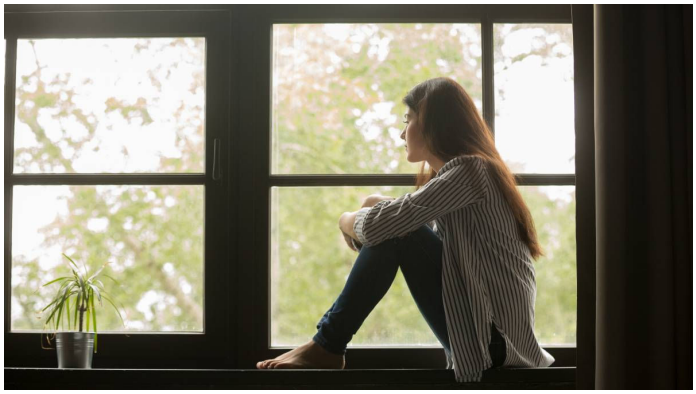
1. Έλλειψη ελέγχου



Νιώθουμε ασφαλείς όταν τα πράγματα γύρω μας είναι προβλέψιμα και γνώριμα. Όταν συμβαίνει κάτι άγνωστο, μας δημιουργείται μια αίσθηση ότι δεν έχουμε τα πράγματα υπό έλεγχο, πράγμα που είναι μια από τις κατεξοχήν αιτίες του συναισθήματος του άγχους. Στην περίπτωση της πανδημίας, η κατάσταση εναποτίθεται σε μεγάλο βαθμό στην τύχη, κάτι που μας αγχώνει ακόμα περισσότερο, γιατί νιώθουμε άπραγοι και ανήμποροι μπροστά στο τυχαίο.

Μάθημα: *Είναι σημαντικό δώρο για εμάς να αναγνωρίσουμε ότι δεν πρέπει να θεωρούμε τίποτα ως δεδομένο. Μπορούμε να ελέγξουμε κάποιες καταστάσεις, μέχρι ενός σημείου. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να αφεθούμε στην τύχη μας. Ό,τι είναι στο χέρι μας (π.χ. προληπτικές εξετάσεις, πυροσβεστήρας, ζώνη ασφάλειας κτλ.) το κάνουμε, από εκεί και πέρα μαθαίνουμε να προσαρμοζόμαστε σε καταστάσεις που επιβλήθηκαν από τη ζωή.*

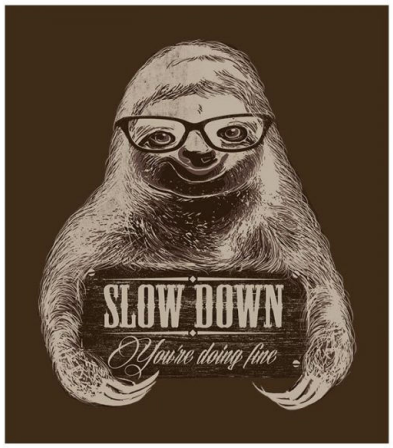
2. Όξυνση των ψυχικών διαταραχών



Αν από πριν είχαμε προβλήματα άγχους, κατάθλιψης, διατροφικών διαταραχών κτλ, ενδέχεται σε συνθήκες κρίσης να παρατηρηθεί όξυνση των συμπτωμάτων ή υποτροπές. Σε συνθήκες εγκλεισμού, φόβου και αβεβαιότητας, πιθανώς θα μεγεθυνθεί ο παραλογισμός μιας φοβίας, θα προσπαθήσει να κυριαρχήσει η φωνή της ανορεξίας, θα αυξηθούν τα υπερφαγικά επεισόδια, θα επιδεινωθεί η θλίψη και η έλλειψη κινήτρου. Για να μην αναφερθούμε φυσικά στη ψυχαναγκαστική διαταραχή και τον υποχονδριασμό.

Μάθημα: *Προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε τις ιδιαίτερες συνθήκες και να πούμε στον εαυτό μας ότι χρειάζεται να κάνει λίγο κουράγιο παραπάνω από τους άλλους, λόγω της ιδιαίτερης ψυχικής κατάστασής μας. Προσπαθούμε να κρατάμε τη συγκέντρωσή μας, να αποφεύγουμε πηγές άγχους ή αρνητισμού και να μην μένουμε εντελώς αδρανείς, ούτε όμως και υπεραπασχολημένοι. Περιορίζουμε την έκθεσή μας σε ειδήσεις, ΜΜΕ και μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν νιώθουμε ότι χειροτερεύουν τα συμπτώματά μας. Προσπαθούμε να αναζητήσουμε εξ αποστάσεως υποστήριξη από τους ειδικούς, να μιλήσουμε με συμπάσχοντες και να εφαρμόζουμε πρακτικές πρόληψης και αντιμετώπισης (αναπνοές, διαλογισμό, μάντρα, άσκηση ευγνωμοσύνης, άσκηση, γέλιο, αφεψήματα, ζεστό μπάνιο, βιβλία αυτοβοήθειας, γιόγκα) και να μιλάμε για τα συναισθήματά μας όσο πιο πολύ μπορούμε. Μόλις περάσει η κρίση, υποσχόμαστε στον εαυτό μας να αναζητήσουμε ψυχολογική υποστήριξη, χωρίς να περιμένουμε όξυνση των συμπτωμάτων (π.χ. οι κρίσεις πανικού έρχονται συχνά σε μετατραυματικό επίπεδο, αφού περάσει η κρίση). Όταν μας έρχεται μια κρίση αρνητικού συναισθήματος ή μια αρνητική σκέψη, ακολουθούμε τα εξής βήματα: αναγνώριση, παύση, απομάκρυνση, απόσπαση προσοχής (π.χ. μιλώντας με κάποιον, καταμετρώντας πέντε τρίγωνα αντικείμενα και έξι γαλάζια στον χώρο κτλ.), σωματική χαλάρωση με αναπνοές και διατάσεις και ευγενικά λόγια στον εαυτό μας («ήταν απλώς μια κρισούλα, θα περάσει»).*

3. Αλλαγή στους ρυθμούς



Η απότομη αλλαγή ταχύτητας που φέρνει ο κατ' οίκον περιορισμός είναι μια πρόκληση στην προσαρμοστικότητά μας. Από εκεί που τρέχαμε να τα προλάβουμε όλα, ξαφνικά οι ρυθμοί είναι φαινομενικά τουλάχιστον πιο χαλαροί. Ο χρόνος μοιάζει να έχει παγώσει και δυσκολευόμαστε να προσαρμοστούμε στην νέα αίσθηση του χρόνου, απελευθερωμένη από τις αυστηρές ρουτίνες της καθημερινότητας. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει μια αμηχανία, γιατί δεν είχαμε συνηθίσει ενδεχομένως έτσι και πρέπει να μάθουμε να υπάρχουμε με διαφορετικούς τρόπους. Ταυτόχρονα, υπάρχει η σύγκρουση με την πραγματικότητα, καθώς οι προθεσμίες, οι οικονομικές ή άλλες υποχρεώσεις «τρέχουν» και όλη αυτή η παύση μοιάζει με ψευδαίσθηση- που δεν ξέρεις τι να πιστέψεις πια. Επίσης αυτοί οι αργοί ρυθμοί επιτρέπουν να έρθουν στην επιφάνεια σκέψεις και συναισθήματα που το «τρέξιμο» τα σκέπαζε- και ήμασταν άραγε έτοιμοι να έρθουμε αντιμέτωποι με αυτά;

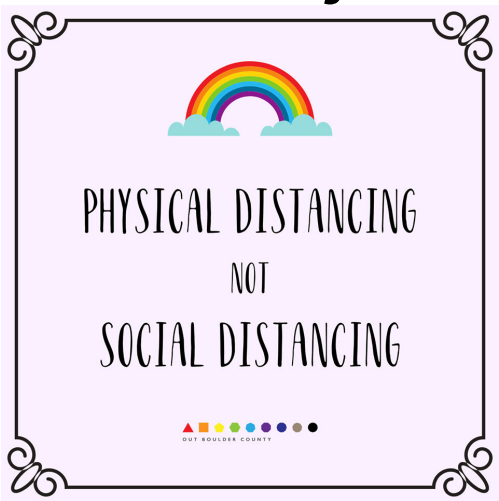
Μάθημα: *Διδασκόμαστε από την προσωρινή κατάσταση περιορισμού και απομόνωσης. Μαθαίνουμε από την αρχή πώς λειτουργεί το σώμα μας, τι ανάγκες έχει. Επανασυνδεόμαστε με τους γύρω μας αλλά και με το ίδιο μας το σώμα διατροφικά (ακούγοντας την πείνα, τη δίψα, τον κορεσμό, τις γευστικές προτιμήσεις, τρώγοντας αργά), από άποψη άσκησης (δοκιμάζοντας διάφορες μορφές άσκησης από σχετικά βίντεο, ώστε να εντάξουμε νέες μορφές άσκησης μετά την κρίση του ιού), από άποψη ερωτική, διανοητική, χομπιστική. Μαθαίνουμε να κάνουμε ό,τι κάνουμε πιο αργά, ήρεμα, απολαυστικά, ενσυνείδητα, συγκεντρωμένα και με τρόπο θετικό και ουσιαστικό- ακόμα και τα πιο απλά πράγματα μπορούν να αποτελέσουν πηγή ηρεμίας. Λέμε στον εαυτό μας ότι αυτή η αλλαγή των ρυθμών είναι προσωρινή, αλλά μπορεί να μας αφήσει και κάποια θετικά κατάλοιπα στο τέλος. Προσπαθούμε να δούμε τα θετικά σε αυτήν την προσωρινή κατάσταση, ταυτόχρονα όμως να συνδεόμαστε νοερά με το μέλλον και να σκεφτούμε σοβαρά τον επαναπροσδιορισμό. Αντιμετωπίζουμε με γενναιότητα, περισυλλογή και ήρεμη αποφασιστικότητα όσους προβληματισμούς αποκάλυψε αυτή η αλλαγή ταχυτήτων.*

4. Συναισθηματικές διακυμάνσεις

Είναι φυσιολογικό να εναλλάσσονται τα θετικά με τα αρνητικά συναισθήματα. Από τη μια ξεκούραση, περισσότερος ύπνος, ποιοτικότερος χρόνος με τα παιδιά, τον σύντροφο, τον συγκάτοικο, το κατοικίδιο, το σπίτι. Από την άλλη φόβος, άγχος, μοναξιά, νεύρα, τριβή, αμηχανία, πλήξη, καυγάδες, εντάσεις. Ευγνωμοσύνη και θυμός με τη ζωή. Αναγνώριση της ανθρωπιάς κάποιων ατόμων και του ατομισμού ή της αμυαλιάς κάποιων άλλων. Πολλά, αντιφατικά, ακόμα και ακραία συναισθήματα.

Μάθημα: *Είναι σημαντικό να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα εκφράζουμε, κατά προτίμηση σε άλλους ανθρώπους. Δεν έχουν όλοι μάθει να είναι προσεκτικοί ακροατές, και συχνά θα ακούσουμε «μην κάνεις έτσι», «μην κλαις», «ηρέμησε». Προτιμούμε ανθρώπους που θα μας ακούσουν χωρίς επικριτικότητα και αν δεν βρίσκουμε, το ζητάμε συγκεκριμένα ότι θέλουμε απλώς να μας ακούσουν και να τα πούμε για να εκτονωθούμε: «άφησέ με να μιλήσω και να κλάψω, έχω ανάγκη απλώς να με ακούσεις». Τολμάμε να παραδεχτούμε ότι, παρόλη την αισιοδοξία μας, κατά βάθος νιώθουμε και φόβο και αμηχανία και λύπη. Δείχνουμε κατανόηση στον εαυτό μας και προσπαθούμε να αφουγκραζόμαστε τη σύγχυση που όλη αυτή η κατάσταση μας έχει προκαλέσει. Θα περάσει και αυτό. Και θα συναρμολογήσουμε και πάλι τα κομμάτια μας και θα ξαναέρθει μια σχετική συναισθηματική σταθερότητα.*

5. Μοναξιά



Ο κατ' οίκον περιορισμός σημαίνει από μόνος του ότι δημιουργούνται συνθήκες απομόνωσης. Ακόμα και αν διαθέτουμε ένα δίκτυο ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνούμε διαδικτυακά ή τηλεφωνικά, νιώθουμε μόνοι. Πόσο μάλλον όταν ένας άνθρωπος ήταν και από πριν μοναχικός και χωρίς πολλές κοινωνικές συναναστροφές πέραν των ανθρώπων της καθημερινότητάς του (π.χ. συνεργάτες, ο υπάλληλος του φούρνου κτλ.). Η απομόνωση μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα θλίψης και να μας κάνει να νιώσουμε εύθραυστοι, γιατί ακούμε περισσότερο τις σκέψεις μας και στρεφόμαστε περισσότερο στο «μέσα» μας.

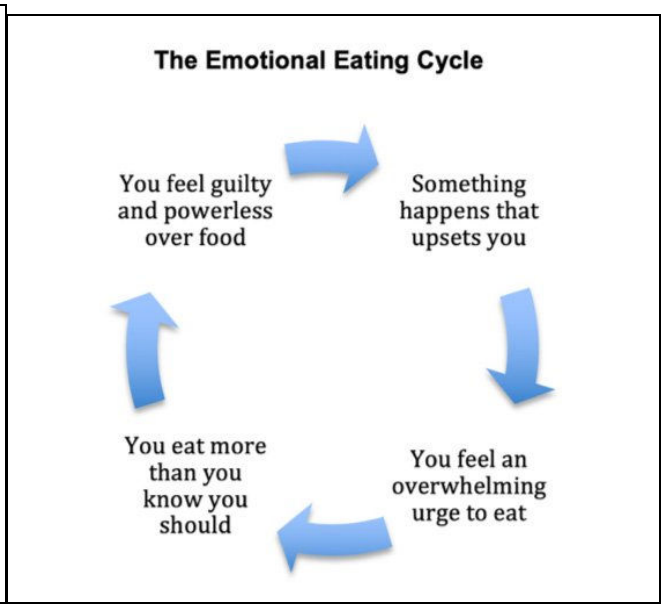
Μάθημα: *Αναγνωρίζουμε την αξία της κοινωνικής ησυχίας και ταυτόχρονα ανακαλύπτουμε την αξία της ανθρώπινης επαφής. Διαπιστώνουμε ότι μπορεί να είμαστε μόνοι μέσα στο σπίτι, ωστόσο είμαστε μέλη μιας ευρύτερης κοινότητας αλλά και ανθρωπότητας, που συχνά επιδεικνύει αλληλεγγύη, συμπαράσταση και αλτρουισμό. Εκτιμούμε τους ανθρώπους που έχουμε στη ζωή μας και, αν διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχουν αρκετοί, σκεφτόμαστε τρόπους με τους οποίους να μπορέσουμε να διευρύνουμε τον κοινωνικό μας κύκλο, αν το επιθυμούμε. Αναγνωρίζουμε ότι στη σημερινή εποχή διαθέτουμε το διαδίκτυο, ένα σημαντικό εργαλείο που σε τέτοιες καταστάσεις μας διευκολύνει την επικοινωνία, δίνοντάς μας την ευκαιρία να συνδεθούμε με άτομα που ζούνε μακριά, να θυμηθούμε και να επικοινωνήσουμε με παλιές μας επαφές, να νιώσουμε συνδεδεμένοι με τα μέλη μιας παγκόσμιας κοινότητας. Σκεφτόμαστε τα φαινόμενα αλληλεγγύης και συμπαράστασης που έγιναν ορατά μέσα σε αυτήν την κρίση και κάνουμε σχέδια για το πώς μπορούμε να γίνουμε πιο αλληλέγγυοι όταν περάσει η κρίση. Βρίσκουμε δημιουργικούς τρόπους να περνάμε καλά με τον εαυτό μας και να τον φροντίζουμε με στοργή. Και αν χρειαζόμαστε βοήθεια, τη ζητάμε!*

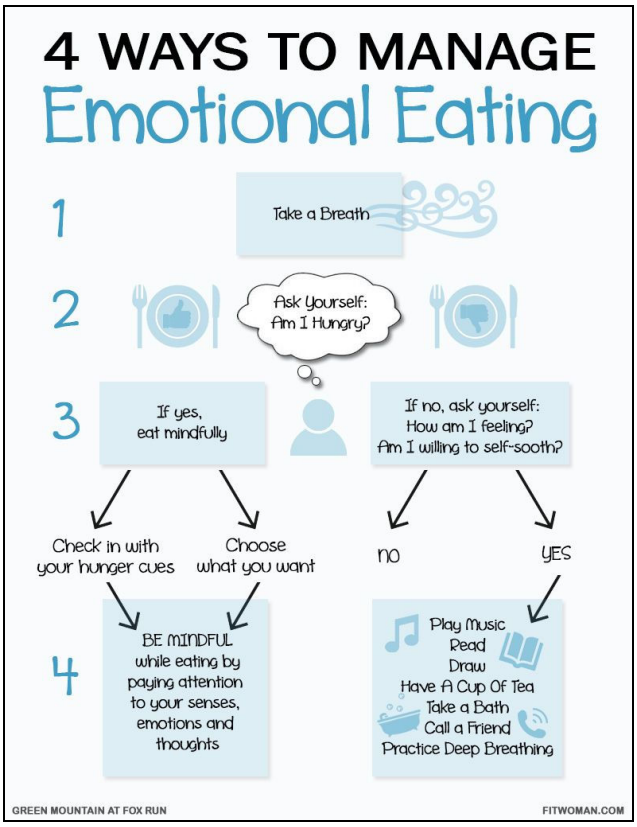
6. Συναισθηματικό φαγητό

Κλεισμένοι στο σπίτι, νιώθουμε αμηχανία, πλήξη και άγχος. Ο χώρος είναι περιορισμένος και περνάμε αρκετό χρόνο στην κουζίνα. Τα συναισθήματα που βιώνουμε, είτε επιφανειακά (πλήξη, αμηχανία) είτε βαθύτερα (άγχος, φόβος, τρόμος) είναι έντονα μας κάνουν να αναζητούμε τρόπους για να τα μουδιάσουμε. Ένα εύκολα προσβάσιμο μέσο είναι το φαγητό. Καταφεύγουμε στο τσιμπολόγημα για να περάσει η ώρα, για να διώξουμε μια δυσάρεστη σκέψη, για να δώσουμε στον εαυτό μας μια στιγμιαία δόση χαράς και ευχαρίστησης, για να αποσπάσουμε την προσοχή μας από μια άλλη ανάγκη που δεν μπορεί να καλυφθεί λόγω των συνθηκών. Συχνά παραδιδόμαστε στη συνήθεια, λέγοντας αφοριστικά στον εαυτό μας ότι «μας πήρε η μπάλα» ή «δε θα αδυνατίσω ποτέ» ή «με πήρε η κατηφόρα οπότε ας του δώσω να καταλάβει». Και με την παραμικρή αύξηση του βάρους, έρχεται η απογοήτευση και μια πολύ δυσάρεστη αίσθηση του εαυτού, με αποτέλεσμα να ξανατρώμε παραδομένοι και απελπισμένοι στο νόστιμο φαγητό.

Μάθημα: *είναι φυσιολογικό σε τέτοιες ακραίες συνθήκες ανελευθερίας να βιώνουμε έντονα συναισθήματα. Είναι φυσιολογικό να καταφεύγουμε σε παρηγορητικά μέσα, για να καταπραΰνουμε τις δύσκολες σκέψεις και για να νιώσουμε καλύτερα έστω για λίγο. Είναι κάτι που θα συμβεί σε πάρα πολλούς, ίσως και στους περισσότερους ανθρώπους. Πώς μπορούμε να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το συναισθηματικό φαγητό; α) Ας δούμε τον εαυτό μας με συμπόνια και όχι με αυστηρότητα (η αυστηρότητα μας κάνει μετά πιο υποχωρητικούς στην παρόρμηση). β) ας δείξουμε επιείκεια, δεν είναι –με λίγες εξαιρέσεις- κατάλληλη στιγμή για σημαντικές αλλαγές σε συνήθειες. γ) ας εξασκήσουμε τη συναισθηματική έκφραση όσο πιο πολύ γίνεται, μιλώντας για τον φόβο, την ανελευθερία, την απόγνωση χωρίς ντροπή. δ) ας προσπαθήσουμε όσο γίνεται να ελέγχουμε την παρόρμηση, ζώντας πιο ενσυνείδητα, με περισσότερη συγκέντρωση στη στιγμή και όχι μηχανικά (η έκθεση σε οθόνες και η διαρκής σύνδεση στο διαδίκτυο ενθαρρύνει τον αυτοματισμό και μειώνει τη συγκέντρωση). ε) ας έχουμε έτοιμα υγιεινά σνακ σε ορατό σημείο και τις ενδεχόμενες λιχουδιές σε πολύ δυσπρόσιτο και μη ορατό μέρος του σπιτιού. στ) στα γεύματά μας (τρία βασικά και δύο ενδιάμεσα σνακ) ας τρώμε συνειδητά, νιώθοντας τη γεύση, για να χορταίνουμε και ευχαρίστηση- όταν τρώμε από πείνα, όλα μας δίνουν ευχαρίστηση. ζ) όταν τείνουμε να φάμε κάτι, αξιολογούμε τα επίπεδα της πραγματικής μας πείνας- αν δεν πεινάμε αρκετά, περιμένουμε λίγο κάνοντας κάτι άλλο η)όταν επιμένουμε να φάμε κάτι, χωρίς να πεινάμε στ' αλήθεια (ένα τρικ για να ξεχωρίσουμε τη συναισθηματική πείνα είναι ότι είναι αχόρταγη και επίσης πολύ επιλεκτική!), απομακρυνόμαστε από την κουζίνα, προσπαθούμε να ηρεμήσουμε και να εντοπίσουμε το πραγματικό*

συναίσθημα που πήγαμε να ανακουφίσουμε- στοχεύουμε στην ανακούφιση αυτού του συναισθήματος απευθείας, μιλώντας ή γράφοντας γι' αυτό! Τέλος, ας θυμηθούμε ότι όλο αυτό θα περάσει και ας ελπίσουμε ότι λίγα κιλά παραπάνω να είναι ο μοναδικός απόηχος της πανδημίας!





7. Υπαρξιακό άγχος

Η παγκόσμια κρίση που δημιουργήθηκε με την πανδημία προκάλεσε πολύ προβληματισμό σχετικά με το πόσο μικροί και ανήμποροι είμαστε, πόσο εύθραυστη είναι η ζωή, πώς τελικά πρέπει να ζούμε. Οι συνειδητοποιήσεις δεν είναι πάντα ευχάριστες ή εύπεπτες και μπορεί να μας κάνουν να νιώσουμε θλίψη και την ανάγκη να ξαναπροσδιοριστούμε.

Μάθημα*: Από μια τέτοια κρίση πολλά μπορούμε να μάθουμε. Να αφήσουμε τον εαυτό μας να νιώσει δέος απέναντι στη φύση και τις δυνάμεις της, που δεν είναι μόνο καταστροφικές αλλά και δημιουργικές. Ας σκεφτούμε τον αέρα που έχει καθαρίσει αυτόν τον καιρό. Ας σκεφτούμε σεμνά ότι έχουμε δικαίωμα στην ύπαρξη και τη ζωή στον πλανήτη μας, με σεμνότητα και σεβασμό στη φύση. Ας πλημμυρίσουμε με ευγνωμοσύνη για όσα είχαμε ως δεδομένα στη ζωή μας αλλά τελικά είναι πολυτιμότερα από ό,τι νομίζαμε. Και φυσικά είναι μια ευκαιρία να μπορέσουμε να ξαναπιστέψουμε στην ανθρωπιά, την αλληλεγγύη, τη συλλογικότητα, την ατομική ευθύνη. Είναι ένα μάθημα ταπεινότητας όλο αυτό…*

8. Προβλήματα στις σχέσεις

Ο κατ' οίκον περιορισμός σημαίνει και μεγαλύτερη έκθεση με τους κοντινούς μας ανθρώπους. Αν είχαμε κάποια προβλήματα στις σχέσεις μας, υπάρχει το ενδεχόμενο να οξυνθούν τα προβλήματα αυτά και ο τόσος χρόνος που περνάμε μαζί να δημιουργήσει περισσότερες συγκρούσεις ή να αναδειχθούν προβλήματα που η έλλειψη οικογενειακού χρόνου τα συγκάλυπτε. Επίσης, η ενδοοικογενειακή βία σε μια τέτοια περίσταση εμφανίζει έξαρση και τα θύματα είναι πιο ανήμπορα από ποτέ. Για παράδειγμα, παιδιά για τα οποία το σχολείο αποτελούσε ένα ασφαλές λιμάνι, μακριά από τη βία του σπιτιού, τώρα είναι εκτεθειμένα στη βία χωρίς να έχουν τη δυνατότητα διαφυγής. Ακόμα όμως και σε λειτουργικά, υγιή σπιτικά, η καθημερινή τριβή δημιουργεί φθορά και συχνές εντάσεις. Το αβέβαιο της διάρκειας του κατ'οίκον περιορισμού κάνει την υπομονή μια δύσκολη υπόθεση.

Μάθημα: *Ενδέχεται να μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε τον χρόνο αυτό, για να δώσουμε στις δυσλειτουργικές σχέσεις στη ζωή μας μια ακόμα ευκαιρία. Σε ήπιους ρυθμούς ζωής, χωρίς το τρέξιμο της καθημερινότητας, μπορεί και να μας δοθεί μια ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα, να μιλήσουμε περισσότερο, να εξωτερικευθούμε, να ξανασυνδεθούμε. Και αν διαπιστώσουμε ότι αυτό δε λειτουργεί, μπορούμε να συζητήσουμε για τα προβλήματα της σχέσης και να λάβουμε μαζί σχετικές αποφάσεις για όταν περάσει η κρίση. Αν ανήκουμε σε σπιτικά με δυσλειτουργικές συνθήκες στις οποίες δεν είναι δυνατόν να αναπτυχθεί διάλογος, τότε αναπτύσσουμε σχέδιο δράσης για όταν περάσει η πανδημία. Χρησιμοποιούμε όσο μπορούμε τις γραμμές υποστήριξης που υπάρχουν στη διάθεσή μας ή απευθυνόμαστε, αν έχουμε τη δυνατότητα, σε έναν ειδικό, για να μιλήσουμε για τα προβλήματά μας και τους τρόπους αντιμετώπισης.*

9. Αίσθηση του «μέσα» και του «έξω»

«Όταν βγαίνω, από τη μια νιώθω ότι ελευθερώνομαι, αλλά από την άλλη ο φόβος σαν λάστιχο με τραβάει πίσω στο σπίτι», μου είπε η Ε. σε μια συνεδρία τις προάλλες. Η κατάσταση εγκλεισμού έχει αναπροσδιορίσει τόσο κυριολεκτικά την έννοια του μέσα (το σπίτι γίνεται καταφύγιο προστασίας) και του έξω (το έξω είναι επικίνδυνο και απερίσκεπτο) όσο και μεταφορικά, όπου σχεδόν εξαναγκαζόμαστε σε μια ενδοσκόπηση, αφού η προσοχή μας μετατοπίζεται από τα εξωτερικά ερεθίσματα στον ίδιο μας τον εαυτό. Σαστισμένοι, βλέπουμε να δημιουργείται ένα δίπολο που μας τρομάζει, δημιουργεί αμηχανία και μας αλλάζει. Το άλλοτε επιθυμητό έξω μολύνθηκε, το μέσα που πάντα αποφεύγαμε είναι εδώ και μας κοιτάζει επίμονα να ασχοληθούμε μαζί του.

Μάθημα*: Ας αναγνωρίσουμε ότι ζούμε μια ακραία κατάσταση σε φάση κρίσης. Δεν είναι αντιπροσωπευτική του παρελθόντος αλλά ούτε και του μέλλοντός μας. Όπως πολλοί έχουν γράψει και πει, πρόκειται για μια ευκαιρία για τακτοποίημα του εντός μας, από τα ντουλάπια του σπιτιού μέχρι τα «ντουλάπια» του εαυτού μας. Η ενδοσκόπηση είναι προαιρετική, αν και σχεδόν αναπόφευκτη. Και αν δεν ήμασταν έτοιμοι γι' αυτό, δεν πειράζει- όπως βγει στον καθένα. Το έξω θα ξαναγίνει επιτρεπτό και ασφαλές σε λίγο καιρό, αλλά αυτή τη φορά μπορούμε να το εμποδίσουμε από το να γίνει πάλι ένας τρόπος να αποφεύγουμε το μέσα μας! Ίσως αυτή η εμπειρία να αποτελέσει μια γέφυρα και μια ευκαιρία για εξισορρόπηση των δύο συνθηκών, και κυριολεκτικά (να μάθουμε να περνάμε καλά και στο σπίτι με τους δικούς μας ανθρώπους) και μεταφορικά (να νιώθουμε άνετα να «δούμε» τον εαυτό μας, να αφουγκραστούμε τις ανάγκες του και να του φερθούμε όμορφα.*

10. Αγωνία για το μέλλον

Ζούμε καταστάσεις οι οποίες προέκυψαν πολύ γρήγορα και χρειάστηκε να προσαρμοστούμε χωρίς να έχουμε προετοιμαστεί γι' αυτές. Ζούμε καταστάσεις πρωτόγνωρες, για τις οποίες δεν είχαμε καν αφηγήσεις από τους μεγαλύτερούς μας. Βιώνουμε ένα συλλογικό τραύμα, μια συγκυρία που προκάλεσε πολύ έντονα συναισθήματα. Το παρόν μοιάζει να έχει παγώσει, αλλά είναι μια φαινομενική εντύπωση αυτή: όλοι μας κατά βάθος έχουμε στο οπτικό μας πεδίο και το μέλλον, απλά αποφεύγουμε να το κοιτάξουμε. Πρώτον, γιατί ο εγκέφαλός μας, για να επιβιώσει συναισθηματικά, είναι προσηλωμένος στο παρόν κάνει υπομονή και κουράγιο και εξοικονόμηση ψυχολογικής ενέργειας. Δεύτερον, γιατί το μέλλον είναι ασαφές, αφού δεν ξέρουμε πόσο θα κρατήσει η πανδημία και σε τι βάθος χρόνου θα επιστρέψουμε στην κανονική μας ζωή. Τρίτον, γιατί το μέλλον θα εμφανίσει σίγουρα κάποιες δυσκολίες, μεγάλες ή μικρές, καθώς θα βγούμε σε πολλά πεδία ζημιωμένοι και θα μετράμε τις (οικονομικές, εκπαιδευτικές, εργασιακές, οικογενειακές, σχεσιακές) πληγές μας.

***Μάθημα**: το άγχος φωλιάζει στην αβεβαιότητα και στην αίσθηση ανασφάλειας που προκαλεί το μη γνώριμο. Δε χρειάζεται να φοβόμαστε το μέλλον. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η συντριπτική πλειοψηφία από εμάς θα είμαστε τυχεροί και θα γυρίσουμε στην κανονική μας ζωή. Κάτι βέβαια που συμβαίνει και στη ζωή γενικότερα, απλώς χωρίς τόσο εμφανή τρόπο (γλιτώνουμε καθημερινά από τροχαία, ασθένειες κτλ.). Το μέλλον υπάρχει λοιπόν λίγο παρακάτω. Και δεν θα είναι μια εξαιρετικά χρόνια κατάσταση: είναι ζήτημα μερικών εβδομάδων. Το πόσες θα είναι αυτές δεν το ξέρουμε με ακρίβεια και χρειάζεται να μάθουμε να ζούμε με την ασάφεια αυτή. Η κατάσταση απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες προσαρμοστικότητας και οφείλουμε να πούμε στον εαυτό μας ένα μεγάλο «Μπράβο!». Μπράβο μας, αντέχουμε, προσαρμοζόμαστε, τα καταφέρνουμε καλά, κολυμπάμε μέσα στη φουρτούνα, αγωνιζόμαστε! Και ναι, στο μέλλον θα χρειαστεί να φροντίσουμε τα τραύματά μας. Δε θα είμαστε οι μόνοι όμως που θα έχουμε αποκαΐδια της πανδημίας να συμμαζέψουμε. Και τα καλά νέα είναι ότι τότε θα μπορούμε να κρατήσουμε ο ένας το χέρι του άλλου!*

11. Οι κρίσεις πανικού στην πανδημική κρίση

Σε μια πανδημία χρειάζεται να έχουμε την προσοχή μας στραμμένη σε μεγάλο βαθμό στο σώμα μας, ώστε να αναγνωρίσουμε έγκαιρα τυχόν συμπτώματα και, αν κάτι δεν πάει καλά να μιλήσουμε με τον γιατρό μας. Σε καταστάσεις εγρήγορσης άλλωστε ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος ώστε να έχει αυξημένη ευαισθησία, για να μας προστατεύει από ενδεχόμενους κινδύνους. Όταν όμως νιώθουμε άγχος, η ερμηνεία των ερεθισμάτων που αντιλαμβανόμαστε από το σώμα μας γίνεται συγκεχυμένη. Το άγχος θολώνει τη γνωστική μας λειτουργία, με αποτέλεσμα να μας πιάνει πανικός για κάτι που μπορεί να νιώσαμε. Ο πανικός με τη σειρά του προκαλεί σωματικά συμπτώματα κι έτσι εκτός από το αρχικό μας σύμπτωμα έχουμε να ερμηνεύσουμε κι άλλα, είμαστε πλέον ταραγμένοι και η σύγχυση και η αναστάτωση οξύνονται. Για ασθενείς με συχνές διαταραχές πανικού, η ανάγνωση των σωματικών συμπτωμάτων του κορωνοϊού μπορεί να γίνει δύσκολη υπόθεση, καθώς έχουν συνηθίσει τη δύσπνοια, την έξαψη, την εξάντληση, ως συμπτώματα πανικού-ποιος λοιπόν θα αποφασίσει τι τελικά τους συμβαίνει;

Μάθημα*: Το σώμα μας μας μιλάει και τώρα είναι μια καλή στιγμή να μάθουμε να «διαβάζουμε» τι θέλει να μας πει. Η κρίση πανικού προκαλεί κάποια αληθινά αλλά ψυχοσωματικά συμπτώματα, ακίνδυνα και προσωρινά (δύσπνοια, ταχυκαρδία, κρύο ιδρώτα, ζαλάδα, ίλιγγο, αίσθηση παλμού, αίσθηση ότι δε φτάνει ο αέρας και ανάγκη για βαθιά αναπνοή κτλ.) αλλά η διαφορά είναι ότι επιπρόσθετα συναισθηματικά βιώνουμε αναστάτωση και σύγχυση, μια αίσθηση ότι τρελαινόμαστε και ότι θα πάθουμε κάτι πολύ κακό. Περνάει σε λίγη ώρα, ενώ τα συμπτώματα του ιού είναι λιγότερα, μόνιμα και πολύ πολύ συγκεκριμένα. Στην κρίση πανικού το πιο χρήσιμο είναι να στρέψουμε την προσοχή μας σε κάτι άσχετο και να μην ασχολούμαστε καθόλου με την κρίση, μέχρι να περάσει. Δεν είναι όμως μια ευκαιρία να επανασυνδεθούμε με το σώμα μας και να μάθουμε να το αφουγκραζόμαστε λίγο καλύτερα; Να καταλάβουμε καλύτερα τον πόνο, την πείνα, τη νύστα, τον κορεσμό, τις ανάγκες του και την κατάστασή του; Βέβαια οι κρίσεις πανικού έχουν βαθιές ρίζες, κυρίως φωλιάζουν στον φόβο του θανάτου και στην αίσθηση ανασφάλειας και αβεβαιότητας. Έτσι, είναι καλό να στραφούμε σε αυτά τα βαθύτερα συναισθήματα και να τα επουλώσουμε, βλέποντας τις κρίσεις πανικού σαν έναν χρήσιμο συναγερμό που μας ειδοποιεί όχι ότι θα πεθάνουμε, αλλά ότι έχουμε κάποια ψυχικά τραύματα που χρειάζονται φροντίδα! Και αν η κρίση πανικού ξεκίνησε από ένα αληθινό σύμπτωμα (δύσκολη η διάκριση βέβαια), τότε περιμένουμε μέχρι να περάσει η κρίση και αξιολογούμε εκ νέου με τη βοήθεια του γιατρού μας, με σύνεση και ηρεμία!*

12. Θα αλλάξουμε μετά από αυτό;

Η πανδημία και ο κατ'οίκον περιορισμός επέφερε πολλές και απότομες αλλαγές στη ζωή μας. Πολλοί υποφέρουν αλλά και πολλοί είναι εκείνοι που είδαν πολλά καλά και αντιμετώπισαν την κατάσταση ως μια ευκαιρία. Μια ευκαιρία να ξεκουραστούν, να περάσουν χρόνο με την οικογένειά τους ή με τους συμβίους τους, να απασχοληθούν δημιουργικά, να διαβάσουν τα βιβλία που πάντα επιθυμούσαν, να εξερευνήσουν ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα, να τραφούν υγιεινά κτλ. Και φυσικά η πανδημία, αυτό το συλλογικό πλήγμα στον ναρκισσισμό του άτρωτου ανθρώπου, δίδαξε μια ταπεινότητα, μια επιστροφή στην απλότητα και μια υπόκλιση απέναντι στη δύναμη της φύσης. Πολλοί αυτήν την εποχή αναρωτιούνται αν αυτές οι αλλαγές, πρακτικές ή φιλοσοφικές, θα μας ακολουθήσουν και μετά το τέλος της πανδημίας ή αν θα επιστρέψουμε στους φρενήρεις ρυθμούς και στην επιφανειακή αλαζονία της σύγχρονης ζωής.

Το μάθημα*: ένα τραυματικό γεγονός ή μια τραυματική κατάσταση μπορεί να μας αλλάξει, αν εμείς ΕΠΙΤΡΕΨΟΥΜΕ αυτήν την «μετακίνηση». Αν μάθουμε από όσα περάσαμε, αν φτάσουμε όχι απλώς στην αποδοχή, αλλά και στη νοηματοδότηση, τότε μπορούμε να αξιοποιήσουμε ακόμα και το δυσκολότερο γεγονός προς όφελός μας. Είναι παράδοξο αλλά έτσι συμβαίνει: ακόμα και μια τραγωδία μπορεί να επιφέρει τέτοιες αλλαγές στον τρόπο που ζούμε, που να αναρωτιόμαστε αμήχανοι πώς θα ήταν η ζωή μας αν δεν είχαμε ζήσει αυτό το τραύμα. Είναι σε αρκετά μεγάλο βαθμό στο χέρι μας να κρατήσουμε κάποια από αυτά που βιώνουμε αυτόν τον καιρό, να ενστερνιστούμε τα νοήματα και να δημιουργηθούν όχι απλώς μνήμες αλλά και νέα ξεκινήματα, όποια κι αν είναι αυτά: ηλεκτρονικές πληρωμές, ποιοτικός χρόνος με τα παιδιά, ουσιαστικότερη επικοινωνία με τους ανθρώπους, κλείσιμο τηλεόρασης, ήρεμο φαγητό, περισσότερος ύπνος, συνειδητοποίηση της ανάγκης για άσκηση, απελευθέρωση από τον υπερκαταναλωτισμό, διάβασμα, αλτρουισμός. Αν πάλι η δύναμη της παλιάς συνήθειας είναι τόσο μεγάλη, τότε ίσως να μην ήμασταν έτοιμοι ακόμα και ίσως να χρειαστεί να επιμείνουμε λίγο περισσότερο, παίρνοντας δραστικές αποφάσεις. Θα δείξει!*