

Zatrzymaj panikę – jak uspokoić przeciążony mózg



„Człowiek, który zdaje sobie sprawę z tej szczególnej formy zła, jaka panuje w danym czasie i czuje się obezwładniony przez nią, zagłębia się głęboko we własne serce szukając natchnienia, a znalazłszy je, przynosi innym”
Gandhi

W obliczu agresji rosyjskiej na Ukrainę wszyscy przeżywamy różnorodne myśli i emocje. Wśród nich są poczucie zagrożenia, lęk i niepewność. Są one wzmagane przez świadomość, że działania wojenne toczą się niedaleko nas. Patrząc na każdą formę agresji, umysł człowieka zaczyna doznawać poważnego stanu napięcia, który może przerodzić się w różne stany lękowe. Napadowe lęki pojawiają się jako krótki stan pod wpływem myśli, rozmowy, informacji. Natomiast lęk uogólniony polega na występowaniu mniejszego natężenia lęku, ale towarzyszącego przez dłuższy czas np. przez cały dzień. Dopóki te reakcje nie są utrwaloną formą reagowania na wydarzenia z ostatnich dni, są one stanem przejściowym, który możemy opanować.

Pod wpływem dużego natężenia informacji i myśli, jak wiele zniszczenia sieje wojna, pojawiają się również napady paniki. Tego rodzaju stan charakteryzuje ogromne poczucie zagrożenia, które może dezorganizująco wpływać na umysł. Nasilone poczucie niepewności i lęku wpływa negatywnie na nasze myśli i podejmowane decyzje. Ulegamy myślom katastroficznym i zaczynamy się zamartwiać. Wtedy najbardziej potrzebujemy odzyskać opanowanie i spokój.



Co możemy zrobić, by zadbać o siebie i nie ulegać panice:

- Starajmy się zrozumieć i nazwać sobie to, co się z nami dzieje. Dajmy uwagę własnym emocjom, które w obecnym czasie są naturalne: złość, strach, smutek itp. Nazwanie tego, co czujemy, pomaga uspokoić się wewnątrz.
- Porozmawiajmy z kimś w celu uspokojenia się. Najlepiej, jeśli są to osoby bliskie. W obliczu zagrożenia ludzie chcą być razem, potrzebują rozmowy o trudnych emocjach. Świadomość przynależności do grupy i wzajemnego wsparcia, zapewniają poczucie bezpieczeństwa.
- Ograniczmy oglądanie programów informacyjnych, aby nie dopuścić do podnoszenia poziomu lęku czy wpadania w stan paniki. Zastopujmy myślenie katastroficzne, bo ono nie pomaga.
- Zaangażujmy się w pomoc dostosowaną do naszych preferencji i możliwości. Poczucie bezradności bardzo przytłacza, a jednoczenie się z innymi, aby wyrazić sprzeciw wobec agresji a pomoc dla poszkodowanych - odbudowuje nadzieję.
- Zadbajmy o codzienność. Działanie w obrębie zwyczajnych obowiązków i zadań jest bardzo potrzebne w czasie niepewności. To codzienne sprawy pozwalają zadbać o to, co tu i teraz, budują ufność w przyszłość.
- Zadbajmy również o nasze ciało – to właśnie ono dźwiga ciężar stresu i niepokoju, który przeżywamy. Zazwyczaj dotyczy to stanu napięcia odczuwanego w naszych mięśniach i organach wewnętrznych. Ciało zawsze daje sygnał, że czegoś potrzebuje. Ważne, aby go słuchać. Najprostszą i dostępną w każdym momencie

metodą na odpoczynek dla ciała jest znalezienie kilku minut na spokojne, głębokie pooddychanie. Kilka spokojnych oddechów pomaga pozbyć się napięć, wzmacnia układ oddechowy i uspokaja układ nerwowy.



W trosce o dzieci: pamiętajmy, że dla dzieci słowo wojna może oznaczać ogromny zamęt i powodować różne skrajne emocje. W kontakcie z dziećmi warto:

- Pamiętać, że my rodzice/opiekunowie jesteśmy osobami, od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały informacje usłyszane poza domem;
- Nazwać co się dzieje i dlaczego wśród dorosłych często pojawia się temat wojny na Ukrainie np. „W Ukrainie rozpoczęła się wojna. Prezydent Rosji podjął decyzję o ataku na Ukrainę. Ludzie z Ukrainy walczą i to jest niebezpieczne. Martwimy się o nich.” „Ludzie rozmawiają o wojnie w Ukrainie, martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają, smucą się i złością, bo wojna jest zła”
- Słuchać i pytać o to, czy mają jakieś pytania i zapewnić, że chcemy je znać i odpowiedzieć na nie: „Chcę, żebyś wiedział, że możesz ze mną rozmawiać i pytać mnie o to, co potrzebujesz wiedzieć”. W swoich odpowiedziach trzymajmy się tego, co jest tu i teraz, nie wybiegajmy w przyszłość i unikajmy katastroficznych wizji. Dla dzieci to za trudne. „Na ten moment wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma informacji, że Polska zostanie zaatakowana. Polska ma wsparcie innych państw, które obiecały, że nam pomogą, jeśli ktokolwiek chciałby nas skrzywdzić.”

- Akceptować wszystkie uczucia i emocje. Pamiętajmy, że dzieci mają w sobie niepokój - jeśli zaprzeczamy i mówimy, że nic się nie dzieje, a dziecko widzi i czuje, że coś się dzieje, jest osamotnione w próbie zrozumienia tej rzeczywistości. To bardzo ważne, by dzieci mówiły o emocjach. Pozwalajmy na wyrażanie i przetwarzanie przez dziecko emocji w jego własny sposób, możemy zachęcić dziecko do narysowania swoich emocji albo innej formy zabawy, w której dziecko będzie mogło je wyrazić.
- Być uważnym na zmiany zachowania u dzieci – często są one sygnałem, że dziecko przeżywa jakieś trudne emocje. Zajmijmy się wtedy nim, dając czas i gotowość do spokojnej rozmowy.
- Pamiętać, że to my jesteśmy dorośli i my mamy dawać dzieciom poczucie bezpieczeństwa i oparcia. Najważniejsze jest bycie razem: przytulanie, zaplanowanie większej ilości wspólnego czasu, zabawa i... zwyczajność.

Kiedy nasze umysły zmagają się z sytuacją ogromnej niepewności o ludzi oraz przyszłość, nie jest łatwe, by nie poddać się lękowi i panice. Pamiętajmy, że nasze zdezorganizowane działania i zamartwianie się pogłębiają niepokój nie tylko nasz, ale także osób najbliższych. Opanowanie własnych reakcji emocjonalnych prowadzi do odzyskania wewnętrznej siły, która jest niezbędna do okazania skutecznej pomocy potrzebującym.

(-) *Anna Firkowska*

Anna Firkowska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer