

CZY MARTWISZ SIĘ KORONAWIRUSEM?



7 KROKÓW, ABY PRZEZWYCIĘŻYĆ ZMARTWIENIE

Oczywiście, że się martwisz. Prawie wszyscy są zaniepokojeni, a niektórzy unikają codziennych czynności, które kilka tygodni temu wydawały się bezpieczne.

Musimy podejść do tego tematu bardzo poważnie, starać się jak najlepiej powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa i stosować się do wytycznych dotyczących higieny (mycie rąk, środki dezynfekujące, dystans) oraz do ostrzeżeń dla podróżnych. Możemy mieć trudność z uwierzeniem, że nie jest to wymaginowany problem. To nie jest „zwykłe przeziębienie” i musimy zrobić, co w naszej mocy, aby zmniejszyć ryzyko.

Ale nawet jeśli przestrzegasz wszystkich tych wskazówek, nadal możesz się bardzo martwić. W rzeczywistości niektórzy ludzie żyją w strachu. Niektórzy ludzie myślą, że niebezpieczeństwo jest rychłe i nieuniknione – że są skazani – że nie ma ucieczki. Możesz zauważyć, że jesteś bombardowany przez lękotwórcze myśli: „A co jeśli ktoś na mnie kichnie?”; „Co się stanie, jeśli zostanę poddany kwarantannie?”; lub „Co jeśli umrę z tego powodu?” Te myśli mogą prześladować cię dzień i w nocy i powstrzymywać cię przed zaśnięciem, mogą budzić cię w środku nocy w poczuciu przerażenia.

Co powinieneś zrobić? Czy nie powinieneś się w ogóle martwić? Czy powinieneś po prostu myśleć pozytywnie?

Nie, **masz prawo się martwić**, masz prawo do niepokoju i nie jesteś sam.

Pytanie, które należy zadać, to ile i jak często powinieneś się martwić? Jak myślisz, z jak dużym zagrożeniem masz do czynienia?

1. Uprawomocnij swój niepokój.

Jest to trudny czas dla milionów ludzi zaniepokojonych ryzykiem infekcji. Daj sobie prawo do odczuwania niepokoju. Znormalizuj to, że jest to naturalna, ludzka reakcja. Nie zadręczaj

i nie obwiniaj się tym, że się boisz. Jest to naturalna reakcja na realne zagrożenie, przed którym stoimy.

Ale tak samo, jak masz prawo czuć się niespokojnym, masz również prawo do patrzenia na sprawę z innej perspektywy.

2. Rozróżnij produktywne i nieproduktywne zmartwienie.

Produktywne zmartwienie prowadzi do produktywnego działania – już teraz, danego dnia. Jest to lista rzeczy do zrobienia, które pomogą poradzić sobie z problemem. Na przykład: produktywne już teraz jest mycie rąk, stosowanie środków dezynfekujących, nie witanie się poprzez uścisk dłoni, zakrycie twarzy w przypadku kaszlu oraz – w grupie wysokiego ryzyka – unikanie niepotrzebnych podróży i zatłoczonych miejsc. To ma sens.

Ale bezproduktywne zmartwienie wiąże się z powtarzającymi się negatywnymi myślami typu „a co jeśli?” – na które nie ma odpowiedzi. Nieproduktywne zmartwienie wiąże się z myślami typu „Co, jeśli ktoś kaszlnie na mnie?” lub „Co jeśli mam wirusa?” Nie ma już teraz listy rzeczy do zrobienia, która by ci w tym pomogła. Jeśli więc nękają Cię nieproduktywne zmartwienia, musisz przejść do następnego kroku – akceptacji.

3. Zaakceptuj niepewność i to, czego nie możesz kontrolować.

Centralną częścią zamartwiania jest nietolerancja niepewności. Często utożsamiamy niepewność ze złym skutkiem wydarzeń – w tym przypadku tragicznym rezultatem. Ale niepewność nie ma wpływu na rezultat. Już akceptujesz niepewność: jedząc jedzenie, przechodząc przez ulicę, prowadząc samochód. Nie możemy kontrolować wszystkiego – ale to nie znaczy, że jesteśmy w wielkim niebezpieczeństwie. Możesz kontrolować wiele czynników ryzyka, takich jak higiena, dystans i podróż do bardziej ryzykownych miejsc.

4. Skup się na „prawdopodobieństwie”, a nie na „możliwości”.

Kiedy jesteśmy niespokojni, często myślimy: „Ale ja mogę być tym jedynym”. Tak, to jest prawda. Ale istotne pytanie brzmi: „Jakie jest prawdopodobieństwo, że umrę z tego powodu?” Dlatego ważne jest, aby spojrzeć na rzeczywiste liczby¹.

5. Unikaj googlowania.

Kiedy martwimy się o coś, najczęściej Google pokazują najgorszy wynik. Tak więc, jeśli martwisz się bólem głowy jako oznaką raka mózgu, wyszukujesz w Google „Rak mózgu – ból głowy”. To prowadzi do 44 200 000 stron internetowych. Hmm... Brzmi nieźle. Ale według Światowej Organizacji Zdrowia prawie każdy ma kiedyś bóle głowy. Ponownie, nie mylmy „możliwości” z „prawdopodobieństwem”. Nie pomyśl natknięcia się na historie w internecie z prawdopodobieństwem, że to Tobie coś się stanie. Charakter wyszukiwania informacji w internecie polega na tym, że spędzasz dużo czasu wśród negatywnych informacji i prawdopodobnie znajdziesz tam złe wiadomości. Nigdy nie zobaczysz nagłówka w gazecie:

„Nic się nie stało”. Trudno sobie wyobrazić, że nic się nie dzieje. Radzę więc ograniczyć wyszukiwanie informacji w internecie.

6. Odlóż na bok czas martwienia się.

Codziennie widzę pacjentów i każdy pacjent ma swój termin spotkania. Możesz zrobić to samo ze swoim zamartwianiem na temat wirusa. Zaplanuj 15 minut każdego dnia, aby się tym martwić² – powiedzmy o 15:30. Przez resztę dnia lub nocy, gdy pojawią się obawy – zapisz je i odłóż na bok. Następnie, gdy przejdzie Twój zaplanowany czas na martwienie się, zadaj sobie pytanie: „Czy to jest produktywne czy nieproduktywne martwienie?”; „Czy istnieje lista rzeczy do zrobienia, która pomoże mi teraz lepiej sobie radzić?”; „Co jeśli zaakceptuję niepewność?”; i „Jakie jest prawdopodobieństwo?”

7. Ustalaj codzienne cele.

Martwienie się zajmuje dużo czasu i energii i rzadko prowadzi do produktywności. Zajmij się pozytywnymi celami, takimi jak ćwiczenia, wykonywanie swojej pracy, zajęcie się czymś co jest dla Ciebie ważne lub związane z Twoimi wartościami. Kiedy skupisz uwagę na tych pozytywnych codziennych celach, może zdarzyć się, że Twoje myśli będą odpływać do martwienia się. Zaakceptuj to, zauważ i odłóż swoje obawy na wyznaczony „czas na martwienie się”. Jesteś teraz zbyt zajęty pozytywnymi celami, aby rozpraszać się zmartwieniem.

Powyższy artykuł jest tłumaczeniem artykułu znanego psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego Roberta Leahy’ego, autora licznych publikacji z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej, a także publikacji dla pacjentów. Jeżeli zauważasz, że nadmierne zamartwianie się dotyczy także i Ciebie, wspierająco możesz sięgnąć po jego książkę samopomocową „Lekarstwo na Zmartwienia” (wyd. Fraszka Edukacyjna, Warszawa: 2010).

¹ Dla przykładu – populacja Chin wynosi około 1480000000 mieszkańców. W dniu 3 marca 2020 roku było 80152 przypadków zarażenia koronawirusem oraz 2945 przypadków zgonów. Prawdopodobieństwo, że tego dnia umrze się na koronawirusa w Chinach wynosiło 0.000019. Oczywiście ryzyko zwiększa się im więcej przypadków, ale mamy tendencję do skupiania się na skrajnych przypadkach i przypadkach anegdotycznych. Nie skupiamy się na tym ile osób nie zachorowało. Ignorujemy prawdopodobieństwo.

² Nie ustalaj czasu na martwienie się na godziny tuż przed snem. Nie spędzaj też tego czasu w łóżku – najlepiej wyznacz stałe, niezbyt wygodne miejsce, na którym będziesz siedzieć i się martwić lub decydować czy twoje obawy są produktywne.

Źródło: www.psychoterapeutakatowice.pl