

Osamotnienie wśród najbliższych

ROZMOWA Z...

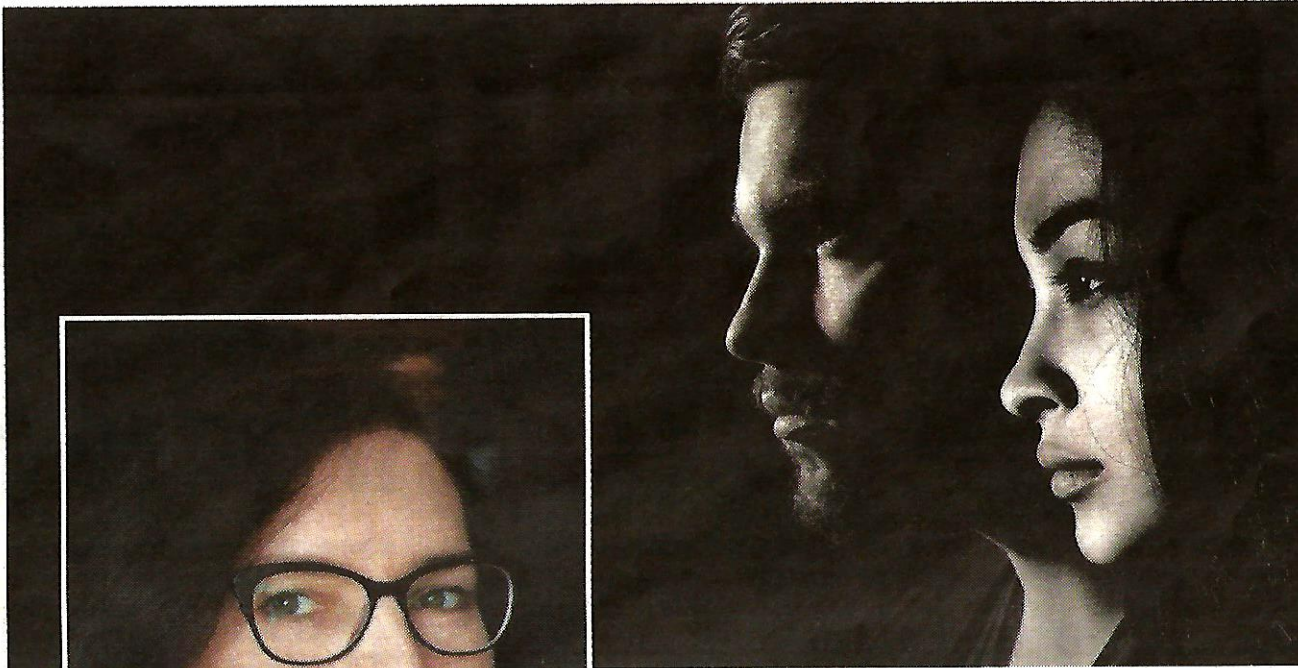
Anną Rechulicz, psychologiem, kierownikiem Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim.

■ Jesteśmy wszyscy zamknięci w domach, chroniąc w ten sposób siebie i bliskich przed zakażeniem koronawirusem. Jak zносimy taką izolację?

– Różnie. Nasze życie społeczne z konieczności przeniosło się głównie do Internetu. I można tam zaobserwować wiele pozytywnych zjawisk. Pojawiają się grupy, które np. omawiają lub tworzą wydarzenia kulturalne. Niektórzy wspólnie gotują, fotografują, piszą wiersze, rysują, pomagają innym, szyjąc np. maseczki ochronne. Inni powyciągali z szuflad dółka i chwalać się swoimi rzeźbami. To naprawdę świetne, bardzo pozytywne i inspirujące! Ten trudny czas zostaje wykorzystany przez nich na rozwijanie pasji i zainteresowań. Niestety, wiele osób zupełnie nie radzi sobie z zamknięciem w domach.

■ I wtedy pojawia się poczucie pustki, stres?

– Tak. Oczywiście są ludzie, którzy wysokie poczucie lęku mają niejako wpisane w swoją osobowość. Jednak obawy większości z nas niestety coraz bardziej się urealnijają. Wielu martwi się, że straci pracę lub ją właśnie straciło. Pojawia się widmo bankructwa,



niezapłaconych rachunków, kredytów, rat. Jeśli ten ogromny stres nakłada się na kiepskie relacje w rodzinach, trudno to wszystko razem znieść. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że epidemia stała się papierkiem lakmusowym dla relacji rodzin-

nych. Jeśli na co dzień domownicy się nie kochają lub już nawet nie lubią, to będąc razem zamknięci przeżywają wielkie dramaty. Są one jeszcze większe, gdy pojawia się alkohol.

■ I wtedy dochodzi do przemocy w rodzinach?

– Tak się niestety czasami zdarza. Może to być przemoc fizyczna, psychiczna czy ekonomiczna. W ostatnim miesiącu przeprowadziliśmy blisko 150 rozmów telefonicznych z ludźmi, którzy potrzebowali różnego rodzaju pomocy. Chodziło nie tylko o radzenie sobie z przemocą, bezsilnością, depresją, ale wręcz myślami samobójczymi. Niektóre z takich sygnałów otrzymaliśmy od osób młodych. Mówiły one, że czują się osamotnione wśród bliskich, w rodzinach, które powinny być dla nich ostoją.

■ Nie tylko to może być wielkim zmartwieniem. Ostatnio pojawiła się dziwna, niepokojąca tenden-

cja. Niektórzy przestali wierzyć w koronawirusa. Co tymi ludźmi kieruje?

– Gdy koronawirus pojawił się w naszym kraju, całe społeczeństwo było bardzo zmobilizowane. Ludzie zachowywali wzorową samokontrolę. Po kilku tygodniach dyscyplina zaczęła się rozluźniać. Na ulicach widać coraz więcej spacerowiczów, rowerzystów, grupy ludzi, które ze sobą rozprawiają, nie zachowując zasad bezpieczeństwa. To naturalna reakcja obronna, gdyż funkcjonowanie w ciągłym napięciu i gotowości mocno nadwęża nasze siły psychiczne. Ten mechanizm włącza się podświadomie: wroga nie widać, więc

wydaje się nierealny. W końcu zaczynamy w niego wątpić. Nie należy poddawać się takim nastojom. Niebezpieczeństwo nie minęło, a nasza stała uważność zminimalizuje ryzyko transmisji choroby. Zresztą zachowanie zasad bezpieczeństwa, stosowanie się do wytycznych ma też pozytywny wymiar psychologiczny: dają nam poczucie wpływu, które jest zbawienne w obliczu kryzysu, pomoże nam go przejść w zdrowiu psychicznym i fizycznym.

■ Co należy zrobić, aby nie zwariować?

– Im dłużej będziemy przebywać w zamknięciu, tym bardziej nasz stan emocjonalny będzie się pogarszał. Ratunkiem może być jakaś pasja, która zawsze świetnie leczy ludzi z lęków i kompleksów. Warto tworzyć, nawet jeśli będą to pozornie małe rzeczy. Możemy piec ciasta, planować ogródek, spisywać wspomnienia czy robić wiele innych, twórczych rzeczy. To nam da poczucie sprawczości, wytnienie i przekonanie, że do pewnego stopnia panujemy nad otoczeniem.

■ Nie zawsze ponure myśli udaje się jednak przegonić, a frustrację i stres opanować. Co wtedy?

– Wówczas należy poszukać wsparcia u psychologa. Można to zrobić także telefonicznie np. w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lub. Jeśli ktoś jest natomiast ofiarą lub świadkiem przemocy, powinien zawiadomić o tym policję.

Rozmawiał Bogdan Nowak