

Pandemia SARS-CoV-2 oraz związane z nią ograniczenia i recesja to sytuacja, która u wielu ludzi może prowadzić do kryzysu emocjonalnego. Wiąże się on m.in. z wysokim poziomem napięcia, stresu, z negatywnymi myślami i lękiem. Człowiek w stanie kryzysu emocjonalnego staje się niezdolny do podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, choć każdy przechodzi go w indywidualny sposób. W skrajnych sytuacjach towarzyszące mu objawy mogą doprowadzić np. do samobójstwa. Niektórzy potrafią sami poradzić sobie z kryzysem, w innych przypadkach konieczna jest pomoc specjalisty, ale również wtedy można podejmować we własnym zakresie działania, które obniżą poziom napięcia i stresu.

Jak informuje Anna Rosiak, wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Szczecinie, menedżer kierunku psychologia w biznesie – *Kryzys emocjonalny jest reakcją zdrowego człowieka na sytuacje, których nie potrafi rozwiązać za pomocą stosowanych do tej pory, zwyczajowych metod. Powoduje to stan chaosu, zagubienia, bezsilności i dezorganizacji, w czasie którego podejmowane są liczne próby rozwiązań nieprzynoszące pożądanych rezultatów. Kryzys jest konsekwencją osobistych trudności i sytuacji, które odbierają i uniemożliwiają człowiekowi świadome kontrolowanie własnego życia. Wszyscy w ciągu całego naszego istnienia przeżywamy i doświadczamy takich kryzysów.*

Sytuacja związana z pandemią SARS-CoV-2 należy do tzw. krytycznych wydarzeń życiowych, które pojawiają się nagle, niespodziewanie i w wielu przypadkach mogą prowadzić do kryzysów emocjonalnych. To stan znacznie poważniejszy niż trudne wydarzenie życiowe, w którym danej osobie jest ciężko i odczuwa stres, ale zwykle jest w stanie sobie sama z nią poradzić. Ma poczucie wpływu na własne życie, podejmuje działania i krok po kroku mierzy się z problemem. Kryzys emocjonalny wymaga natomiast natychmiastowych działań ze względu na negatywne skutki dla zdrowia psychicznego.

– *Kryzys emocjonalny wiąże się z wysokim poziomem napięcia, stresu, także z negatywnymi myślami. Jego cechą charakterystyczną jest lęk. Odczuwane emocje wiążą się z wysokim poziomem kortyzolu i adrenaliny, co z kolei powoduje reakcje fizjologiczne i częściowe zablokowanie racjonalnej części umysłu. Dlatego kryzys ma też objawy fizjologiczne: pocenie, nudności, wymioty, bóle głowy, bóle w klatce piersiowej czy brak zainteresowania seksem. Z kolei do objawów emocjonalnych możemy zaliczyć: szok, brak poczucia bezpieczeństwa, trudności z koncentracją, poczucie winy, smutek, niepokój, strach przed utratą kontroli, poczucie bezradności, złość, gniew, panikę, rozpacz, niezdolność do skupienia się na jednym zadaniu i pojawiającą się naprzemiennie euforię i depresję – wymienia ekspert.*

Człowiek w stanie kryzysu ma trudności w panowaniu nad emocjami, izoluje się od innych ludzi. Jego działania stają się automatyczne, często nieprzemyślane, a zachowania – niespójne z emocjami. Występuje też niezdolność do pełnienia normalnych funkcji życiowych i – co ważniejsze – szukania pomocy na zewnątrz.

– *Każdy przeżywa kryzys we właściwy dla siebie sposób. Są tacy, którzy potrafią poradzić sobie z nim samodzielnie. Dzięki temu stają się silniejsi i w przyszłości potrafią inaczej spojrzeć na otaczających ich ludzi i rzeczywistość. Są mniej skłonni do krytyki i osądzania postaw oraz zachowań innych, w zamian za to starają się ich lepiej rozumieć i wspierać. Jednak są też tacy, którzy wypierają raniące ich uczucia. One będą jednak prześladować ich w przyszłości w postaci tzw. stanów postkryzysowych. Są również tacy, którzy załamują się psychicznie od samego początku, stają się niezdolni do dalszego funkcjonowania i potrzebują pomocy specjalisty – mówi wykładowca WSB w Szczecinie.*

To w dużej mierze nastawienie decyduje o tym, czy dana osoba doświadczy negatywnych skutków kryzysu, czy też przejdzie go łagodnie i poradzi sobie z trudnościami.

*– To nasza negatywna interpretacja zdarzeń pociąga za sobą negatywne emocje. Te z kolei wywołują reakcje fizjologiczne i uaktywniają określone postawy i zachowania – mówi Anna Rosiak. – Wiąże się to również z przekonaniami i doświadczeniami z przeszłości, poprzez pryzmat których nadajemy określone znaczenie obecnej sytuacji.*

Jak tłumaczy, kryzys jest nieodzownym elementem każdego sukcesu. Może być zarówno zagrożeniem, jak i szansą do rozwoju. Towarzyszące mu objawy mogą zdominować człowieka w takim stopniu, że prowadzi to np. do samobójstwa. Z drugiej strony – cierpienie emocjonalne, jakiego doświadcza osoba będąca w kryzysie, wymusza na niej szukanie pomocy na zewnątrz, np. u coacha kryzysowego, psychologa terapeuty czy terapeuty specjalizującego się w kryzysach.

*– Dzięki wspólnej pracy ze specjalistą można w pierwszej kolejności zdiagnozować stan, w jakim znajduje się dana osoba, a następnie wybrać – adekwatnie do jej potrzeb – metody pracy. Następny krok to zmiana nastawienia do wydarzeń, które spowodowały kryzys. Specjalista służy pomocą w wypracowaniu nowych sposobów reakcji, zachęca do podejmowania działań, poszukiwania nowych rozwiązań, wspiera w podnoszeniu samooceny i poczucia własnej wartości dzięki dawaniu pozytywnych wzmocnień. Kryzysu nie da się jednak przepracować od ręki. Potrzebny jest czas, budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa w celu nawiązania dobrych relacji i poszukiwania pozytywnych rozwiązań – mówi ekspertka.*

Nawet w sytuacji, kiedy potrzebne jest wsparcie specjalisty, każdy może samodzielnie podjąć działania obniżające poziom napięcia i stresu, co pomoże przezwyciężyć kryzys.

*– Do takich sposobów możemy zaliczyć m.in. rozmowę z osobą, do której mamy zaufanie i będziemy pewni, że nie będzie nas oceniać, przynajmniej osiem godzin snu na dobę, prowadzenie dziennika emocji, w którym możemy spisywać wydarzenia wywołujące w nas silne, negatywne emocje, picie dużych ilości wody, która potrzebna jest do prawidłowego przetwarzania informacji i procesów myślowych, spisywanie każdego dnia swoich sukcesów i wreszcie – stosowanie relaksacji i wizualizacji, realizowanie swoich zainteresowań i pasji – wymienia Anna Rosiak.*

Jednym ze sposobów najszybciej redukujących stres i napięcie są też ćwiczenia fizyczne.

*– Badania naukowe dowodzą, że tworzą one bufor łagodzący wpływ stresu na zdrowie i stanowią lek przeciwdziałający skutkom odczuwalnego stresu. Leczniczy efekt ćwiczeń utrzymuje się do kilku godzin, dlatego w celu trwałego obniżenia napięcia ważne są systematyczne ćwiczenia, ruch trwający co najmniej 20–40 minut jednorazowo, powtarzany kilka razy w tygodniu – wskazuje ekspertka.*

*Źródło: Newseria*