

Święta Bożego Narodzenia mają tradycyjnie rodzinny charakter, ale w tym roku część osób spędzi je w samotności. W wielu przypadkach spotęgują to odczuwane w ostatnich miesiącach lęk i poczucie osamotnienia, które mogą w skrajnych przypadkach doprowadzić do depresji. – *Na negatywne skutki są szczególnie narażeni seniorzy, bo to właśnie im na ogół najbardziej zależy na celebrowaniu świąt w gronie całej rodziny* – zauważa psycholog Krzysztof Tokarski z Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku.

Ze względu na pandemię COVID-19 tegoroczne święta Bożego Narodzenia będą inne niż wszystkie do tej pory. W ubiegłym tygodniu amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób – rządowa agenda, która zajmuje się m.in. walką z koronawirusem – opublikowało listę wskazówek dotyczących bezpiecznego celebrowania świąt. Oprócz standardowego zachowywania dystansu i częstej dezynfekcji rąk jest wśród nich m.in. zalecenie, aby tegoroczne świętowanie zorganizować w mniejszej grupie osób, a z resztą rodziny spotkać się online, za pośrednictwem komunikatorów.

Eksperci CDC zalecają też, żeby unikać miejsc takich jak lotniska, dworce autobusowe, kolejowe i środki transportu publicznego, gdzie łatwo o zakażenie, a świątecznych spotkań nie organizować w małych pomieszczeniach, o słabej wentylacji, zamiast tego wybierając np. rodzinny spacer na świeżym powietrzu. W tym roku trzeba też rozważyć ograniczenie czasu spędzanego w gronie rodziny.

– *W te święta ludzie będą mimo wszystko próbowali powtórzyć to, co działo się rok czy dwa lata temu, ponieważ jesteśmy przywiązani do tradycji. Ale to będą też święta odbywające się w atmosferze dużego lęku – i to uzasadnionego – wynikającego z obaw o to, czy rodzina i najbliżsi się nie zakażą, oraz niepewności, co będzie jutro czy za tydzień* – zauważa Krzysztof Tokarski.

W tym roku część osób spędzi święta w samotności. Taką sytuację najgorzej zniosą m.in. seniorzy, którzy są najbardziej narażeni na negatywne skutki zakażenia koronawirusem. To właśnie im na ogół najbardziej zależy na celebrowaniu świąt w gronie całej rodziny. Przeprowadzone dwa lata temu badanie ARC Rynek i Opinia dla Stowarzyszenia mali bracia Ubogich wskazuje, że co trzecia osoba po 65. roku życia mieszka samotnie, wśród osób powyżej 80 lat ten odsetek wzrasta do 50 proc. W wielu przypadkach samotne święta mogą dodatkowo zaostrzyć odczuwane w ostatnich miesiącach lęki i poczucie osamotnienia, które mogą doprowadzić do depresji i innych zaburzeń wymagających specjalistycznej pomocy psychologa.

– *Negatywne skutki będą polegać na tym, że zamknijemy się w sobie i możliwe, że będziemy potrzebowali pomocy psychologa czy lekarza ze względu na lęki, depresję, inne skutki zaburzeń adaptacyjnych* – informuje psycholog. – *Nie wszyscy będziemy przeżywać okres świąt tak samo. Jedni będą sobie radzić lepiej, ale osoby z naturalną skłonnością do intensywnego przeżywania lęków będą radzić sobie gorzej.*

Ekspert wskazuje, że poza środkami bezpieczeństwa, które ograniczają ryzyko zakażenia koronawirusem, w tym roku trzeba też szczególnie zadbać o higienę psychiczną swoją i najbliższych. Jest kilka sposobów, żeby spróbować to zrobić.

– *Bardzo ważna jest higiena naszych codziennych czynności. Mamy skłonność do tego, żeby się nakręcać, straszyć się wzajemnie, przekazując sobie różne negatywne informacje. Święta to jest dobry czas, żeby zaniechać tych newsów, czasem fake newsów, które straszą i niepokoją, a skupić się przede wszystkim na rozmowach, nawet telefonicznych, z członkami rodziny o życiu codziennym, bez strachu i oceniania. Niektórzy po prostu potrzebują odciąć się od rzeczy, które ich niepokoją i mają duży wpływ na ich nastrój oraz relacje z najbliższymi* – mówi Krzysztof Tokarski.

W praktyce dla części osób może się to jednak okazać trudne.

*– Nie widzę takiej możliwości, żebyśmy potrafili się odciąć, gdy w tle cały czas będziemy mieli ogromną ilość negatywnych informacji (również o protestach, strajkach, zamykaniu i otwieraniu kolejnych miejsc i instytucji) – dodaje wykładowca WSB w Gdańsku.*

Tegoroczne święta Bożego Narodzenia będą odbywać się bez blichtru i celebracji w dużym gronie, bez świątecznych jarmarków, firmowych imprez oraz wielkich przedświątecznych zakupów w galeriach handlowych. Paradoksalnie jest to dobra okazja, żeby w tym czasie się wyciszyć i skupić na tym, co najważniejsze, czyli na kontaktach z rodziną i najbliższymi, nawet jeżeli będzie to tylko kontakt telefoniczny lub online'owy.

Psycholog wskazuje, że wielu Polaków przyzwyczało się już do funkcjonowania w warunkach pandemii i są świadomi, że tegoroczna Gwiazdka będzie zupełnie inna niż wszystkie, choćby ze względu na konieczność zachowania reżimu sanitarnego. Polacy mają jednak gen adaptacji, dzięki któremu łatwo przystosowują się do zmian.

*– Natomiast trzeba pamiętać, że często jest to okupione bardzo wysokim kosztem, ponieważ zmiany są bardzo dużym stresem i wśród wielu osób, m.in. dzieci i ludzi starszych, pojawiają się zaburzenia adaptacyjne, które są niebezpieczne – podsumowuje psycholog. – Bardzo dobrym przykładem zaburzeń adaptacyjnych jest całkowita negacja sensu noszenia maseczek, lockdownu i wirusa. Człowiek przy wiedzy i możliwości do wytłumaczenia sobie niepokojących zjawisk zaczyna wypierać, stosować agresję, drwinę, a jednocześnie poszukuje kolejnych spiskowych teorii potwierdzających jego tezy. I takich ludzi też trzeba zrozumieć – to ich sposób poradzenia sobie z silnym stresem i wewnętrznym lękiem.*

*Źródło: Newseria*