

„Как COVID-19 може да бъде криза, стрес или предизвикателство за личностово развитие”

Възможности за психологична превенция по време на Пандемия и в условия на извънредно положение

Анета Мишева, д.пс., медицински психолог и психотерапевт
Специализирана Болница за активно лечение по кардиология - Велико Търново
E mail:a.misheva.vt@cardiacinstitute.bg

Кризата според тълковния речник е: „Разстройство, рязък прелом, тежко, изострено, опасно положение в хода на нещо”. Почти всеки от нас свързва кризата с някаква трудност. Но според един Китайски йероглиф тя означава още и възможност!

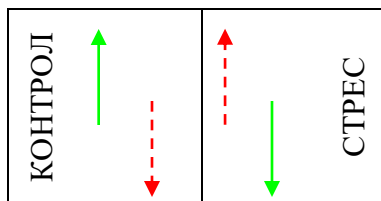
Второто издание на New Oxford American Dictionary (2005 г.) дефинира **стреса** като „Състояние на умствено или емоционално пренапрежение или напрежение в резултат на вредни или много взискателни обстоятелства”. Факторите на външната среда, които предизвикват стрес се наричат „стресори”.

В последните три месеца в актуален стресор се превръща вирусът COVID-19. Масовото заразяване на много хора по света прерасна в Пандемия, която можем да определим като травмиращо жизнено значимо събитие от типа „Голяма травма”. Настоящата ситуация ни носи много загуби (лични или на близки и колеги) – на физическо и психическо здраве, на биологичен и социален живот; на различни права и свободи (на труд, на свободно придвижване и др.). Промените са толкова големи, че налагат реструктуриране – нов начин на мислене и на действие, за да се приспособим. Невъзможността за адаптация крие риск от физическо и/или психическо заболяване (дистрес).

За големината на стреса важно значение има и оценката, която всеки от нас прави за дадено събитие или обстоятелство. Идентифицирани са пет типа психологични оценки: Вреда, Заплаха, Загуба, Предизвикателство и Доброжелателство.

Много важен елемент за величината на стреса е възможността на личността за **контрол**. Ако личността прецени, че може да контролира дадена ситуация или нещо, то степента на стрес е по-ниска и обратното.(Фиг.1)

Фиг. 1 Взаимоовръзка контрол-стрес



Всеки от нас разполага с набор от механизми за справяне в различни ситуации, които се наричат стратегии или стил. Най-широко използваните стратегии са: Емоционално фокусирани; Проблемно фокусирани и Фокусирани върху взаимоотношенията.

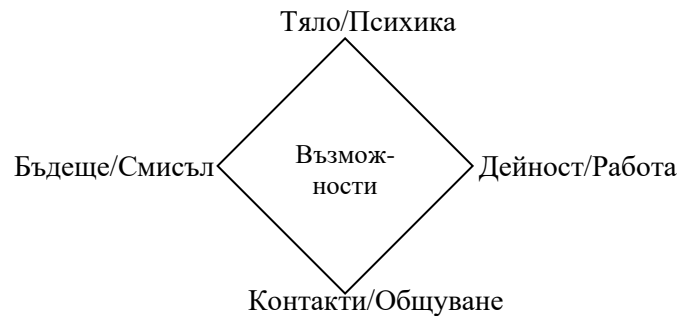
Когато индивидът преживява стрес това влияе на неговото тяло, на чувствата му и понякога на здравето или взаимоотношенията с другите (близки, колеги, приятели).

Справяне със стреса/дистреса чрез балансов модел: Или какво правим и трябва да направим, за да се приспособим по-бързо и по-лесно в новата провокативна ситуация:

Спазвайте официалните задължителни правила, наложени от властите. В началото това може да Ви донесе тревога, но се опитайте да ги осмислите в посока на „Какво ми дават”, а не „Какво ми вземат” тези правила. Търсете ползата от тях за Вас, близките, приятелите и колегите Ви.

За улеснение ще използваме Балансовия модел на позитивната психотерапевтична школа. Приемаме, че нормално психичната енергия на всеки от нас се разпределя поравно (по 25%) във всяка от четирите области – 1.Тяло/Психика - 2.Дейност/Работа – 3.Контакти/Общуване – 4.Бъдеще/Смисъл. Визуално представен моделът изглежда под формата на геометрична фигура РОМБ (Фиг.2).

Фиг. 2 Възможности за адаптация в ситуация на Пандемия и Условия на извънредно положение



1. За Тялото/Психиката важат следните правила: Грижете се за себе си в тази ситуация. Духът не е под карантина. Възможностите са:

- Спазвайте висока лична хигиена; носете ЛПС; дезинфекцирайте.

- Поддържайте обичайния си дневен работен режим – ставане и лягане в точно определен час.

- Опитайте и прилагайте полезни стратегии за справяне, като например достатъчно почивка по време на работа или между смените, хранене с достатъчна като количество и здравословна храна. Научете простички физически упражнения, с които да поддържате физическа активност и да прогонвате скуката.

- Изразете чувствата си! Разкажете на близък, приятел как се чувствате, поплачете; нарисуйте връхлетелите Ви емоции.

- Излейте гнева си – пейте с пълно гърло; боксирайте боксова круша или възлавица. Използвайте енергията на гнева да свършите нещо полезно – почистете, нацепете дървата и др.

- Научете и кажете молитва. Използвайте духовни практики – йога и др.

- Избягвайте стратегии за справяне със ситуацията, които не помагат, като например тютюнопушене, алкохол или други упойващи вещества. В дългосрочен план те могат да влошат психичното и физическото ви здраве. Сегашната ситуация е уникална и безпрецедентна за много от нас. Може да са ви полезни стратегии, които са ви помогнали да се справите със стресови моменти в миналото.

- Сведете до минимум гледането, четенето или слушането на новини, които ви карат да се чувствате разтревожени или напрегнати; търсете информация само от достоверни източници (СЗО,

МЗ, УНИЦЕФ) и главно с цел да предприемете практически стъпки да се подготвите и да защитите себе си и своите близки. Търсете актуална информация в определено време, веднъж или два пъти дневно.

- Ако имате съпътстващ здравословен проблем, уверете се, че имате достъп до всички медикаменти, които използвате в момента. Активирайте вашите социални контакти, които да ви осигурят помощ, ако е необходимо.

- Трябва да се подготвите и да знаете предварително къде и как да получите практическа помощ, ако е необходимо, като например да поръчате такси, да поръчате доставка на храна и да потърсите медицинска помощ. Уверете се, че сте си набавили всички медикаменти, които обичайно приемате и може да са ви необходими за период до 2 седмици.

- Ако имате хронично заболяване, за което предварително сте имали предвидени изследвания, консултации или постъпване в болница - не ги отменяйте с лека ръка. Свържете се с лекуващите лекари. С тях обсъдете сегашната ситуация и актуализирайте терапевтичния план. Не забравяйте, че лекарите и болниците в условия на Пандемия работят.

- Прочетете хубава книга.

- Разхождайте кучето си – когато това е позволено.

За допълване от Вас:

.....
.....
.....
.....

2. За Дейността/Работата важат следните правила: Съсредоточете се върху това, което можете. А не върху това, което не можете. Бъдете заети с нещо постоянно. Редувайте дейност/почивка. Възможностите са:

- Поддържайте във възможно най-голяма степен редовен режим и график или помогнете за създаването на нови такива в нова среда, включително редовни упражнения, чистене, ежедневна домакинска работа, пеене, рисуване или други дейности.

- Планирайте времето и работата си предварително и се старайте всичко да бъде по график. Стресът от неочакваното ще намалее, а и задълженията ще ви се сторят по-малко.

- Водете си дневник – факти, емоции, решения.
- Свършете това, което бяхте планирали, но за което до този момент не намирахте време.
- Изчистете и подредете чантата си, гардероба, дома, мазето, тавана, гаража, градината. В тези дейности може да привлечете и семейството си.
- Отправете си възможно предизвикателство – да научите чужд език, да се научите да шиете или да боядисвате и др.
- Посадете дърво, цвете.
- Опишете как си представяте света след известно време – примерно - 1, 6, 9 мес, 1 г., 10 г.
- Напишете си писмо за бъдещето, което да отворите примерно след 1 год.
- Прегледайте старите снимки.
- Нека всеки помисли какви предимства му дава работата от в къщи или неочаквания отпуск.
- Време е за хобито Ви.

- Напишете стихотворение или книга.
- Ако е възможно преминете на дистанционен режим на работа (работа от в къщи) или реорганизирайте работата в офиса;
- Ако е необходимо – С работодателя преговорете поставените задачи – вид, обем и срокове за изпълнение. Актуализирайте плановете си.

Възможностите за работодателите следват основния принцип: Преструктурирайте дейността на работници и служители спрямо новите условия:

- Оптимизирайте режима на работа и броя на работещите;
- Изнесете home office работата на тези служители, за които е възможно;
- Погрижете се лично да запознаете персонала си с промените, които ще направите. Наблегнете на ползите за тях. По възможност им определете и крайния срок за работа в аварийен режим.
- Осигурете си редовна лична комуникация със служителите. Предразполагайте ги за своевременна обратна връзка. Така навреме ще знаете за техните потребности и настроения. Ако удовлетворяването е във възможностите Ви – направете го. Така подsigурявате тяхната лоялност и Вашето спокойствие.
- Информирайте ги за добри и оптимистични новини в професионалната им област.
- Споделете с тях лишенията и неудобствата, които Вие и семейството Ви също търпите.
- По възможност им осигурете достъп до психолог – телефонна линия, виртуални групови и индивидуални сесии. Поискайте от психолога да разработи лекции по актуалните теми.

За допълване от Вас:

.....

.....

.....

.....

.....

3. За Контактите/Общуването важат следните правила: Наложете си и спазвайте принципа на физическо дистанциране. Възможностите са:

- Търсете контакт със семейството. Помислете какво обичате да правите със семейството си, за което напоследък не е оставало време. Напр.: Семейни игри, заедно приготвяне на храна, гледане на телевизия, гледане на стари снимки. Подобряване на дома тип „домашен майстор”, рисуване или пеене.

- Членовете на семейството, с които не сте в едно домакинство, както приятелите и колегите можете да чувате по телефона или да контактувате с тях чрез социалните мрежи. Не се притеснявайте да споделите тях ежедневието и чувствата си. Попитайте ги как се чувстват и как се справят.

- Общувайте с хора, които имат положителна и оптимистична нагласа. Не позволявайте да се превърнете за някого в „кошче за душевни отпадъци”, без самите Вие да знаете как да му помогнете. Можете да го насочите към специалист-психотерапевт.

- Ако сте медик или работите на първа линия – поддържайте контакт с колеги (за препоръчване и с тези, които работят и живеят в други точки на света, обхванати от пандемията) и обсъждайте с тях

ситуацията: Интересувайте се как те се чувстват и споделете вашите настроения; попитайте ги какви новости знаят, как се справят. Важното от тази информация може да въведете или предложите за въвеждане на работното Ви място. Поучете се и от негативния им опит (Това не трябва да го правя).

- Подкрепяйте другите. Да помогнеш на друг човек, когато е в нужда, може да е полезно и за този, който получава помощта, и за този, който я предоставя. Например, проверявайте по телефона съседите си или хора във вашата общност, които може да имат нужда от допълнително съдействие.

- Включете се като доброволци в различни инициативи или станете дарители на финансови средства за различни каузи – напр.: Дарете средства със смс, но само на организирани кампании от легитимни институции - за храна, за закупуване на облекло на медици и др.

- Търсете възможности да подчертаете положителни и обнадеждаващи истории и положителни образи на местни хора, които са се сблъскали с Пандемията. Става дума например за истории на хора, които са оздравели или които са помогнали на свой близък и желаят да споделят своя опит.

- Споделяйте прости факти за случващото се с децата и възрастните си родители и им давайте ясна информация как да намалят риска от заразяване с думи, които могат да разберат. Повтаряйте информацията, когато е необходимо. Указанията трябва да се формулират кратко и ясно и да се съобщават с уважение и търпение. Може да е полезно също така информацията да бъде представена в писмен вид или да е онагледена с изображения. Напр.:



- Ангажирайте семейството и други подкрепящи мрежи в предоставянето на информация и им помогнете да упражнят мерките за превенция (например миене на ръцете).

- Подобрете общуването с децата и съпруга. Ако не сте доволни от нещо в партньорските взаимоотношения трябва навреме да го споделите и обсъдите.

- Нарисувайте заедно с децата основните мерки за безопасност – напр. миене на ръце и др. Окачете ги на видно място. Така едновременно ще се радвате на детското творчество, а картините ще Ви станат съюзници във възпитаването и спазването на правилата.

- Сега е момента да си припомните и да научите децата на детските песнички : „Хей ръчички, хей ги две. Те ме слушкат най-добре. Едната мие другата, а пък двете – лицето”

- Осигурявайте признание за труда на тези, които се грижат за болните, и на здравните работници, които помагат на хората, засегнати от Пандемията, във вашата общност. Подчертавайте тяхната роля за спасяването на живота на хората и за безопасността на вашите близки.

- Споделяйте своя добър пример за справяне в необичайната трудна ситуация – по телефона, в социалните мрежи. И поощрявайте споделянето на добрите примери.

- Помогнете на децата си за домашните и уроците в училище. Ако Вие се чувствате натоварени в тази ситуация, то същото е и за тях. Питайте ги как се чувстват. От голямо значение за децата е да

вербализират емоциите си. Съдействайте им за осъществяване и поддържане на виртуален контакт с техните съученици и приятели.

-Включете се on line в курсове по танци, рисуване и др.

- Обадете се на някого, с когото сте в конфликт. Ако можете – изяснете недоразумението. Спомняте ли си по каква причина сте скарани? А на фона на сегашната заплаха това има ли значение?

За допълване от Вас:

.....
.....
.....
.....
.....

4. *За Бъдещето (Смисъла) важи правилото: Използвайте тази ситуация, за да опознаете себе си и да натрупате опит. Те ще бъдат Вашият капитал за справяне с подобни бъдещи пандемии. Възможностите са:*

- Мислете, че това е само една ситуация. Тя има начало, ще има и край.

- Планирайте, реорганизирайте целите си спрямо новите възможности.

- Помислете какви способности проявявате сега и как те Ви помагат в тази ситуация? За улеснение виж по долу Таблица на способностите.(Табл. 1)

- Всяко бъдеще почива на нещо случило се в миналото или настоящето. Опит, възникнал от взаимодействието между личността и околната среда, или от междуличностните взаимоотношения. Тук се включва и т.н. „минал опит”, натрупан след преодоляване на трудности и който всеки може да използва и в настоящата ситуация. Спомнете си за друга трудна ситуация, която успешно сте преодолели. Как си помогнахте тогава? Възможно е да не можете да се сетите за такава лична ситуация, защото психиката има свойството да прикрива прекалено травматичните спомени. Но можете да си спомните какво са Ви разказвали Вашите родители – баба-дядо, майка-баща за преживени и преодоленни кризи. Ако не са Ви споделяли, то сега е момента да ги попитате. Литературата, изкуството и филмите също биха могли да бъдат такъв източник(най-вече класическите произведения).

- Помислете каква ще бъде финансовата Ви политика спрямо личните финанси. Може би е време за преминаване от „Живот на кредит” към създаване на фонд „Бели пари-за черни дни”.

- Бъдещето за мен е в посока „Да се науча да живея в и със ситуацията на наличие на вируса”

За допълване от Вас:

.....
.....
.....
.....
.....

По долу ще откриете Диференциращо-аналитичната скала на Висбаденската школа по позитивна психотерапия, в която под формата на таблица са поместени видовете актуални качества и способности (Табл. 1). Всяка личност има множество от тях. Първичните са способностите ни за обич, а вторичните - познавателните ни. За да си припомните Вашите способности, то в колонката „Оценка“ срещу всяка една от тях отбележете знак „+“ или „-“, в зависимост от това дали я притежавате или не. Ако прецените, че някоя способност Ви е по-добре развита може да отбележите с „+ +“.

Табл. 1 „Моите актуални способности“

№	СПОСОБНОСТИ	ОЦЕНКА (+) (-)	БЕЛЕЖКИ
	<i>Вторични</i>		
1	Точност/Акуратност		
2	Чистота		
3	Ред		
4	Послушание		
5	Учтивост		
6	Честност/Откровеност		
7	Вярност		
8	Справедливост		
9	Старание/Действие		
10	Пестеливост		
11	Благонадеждност		
12	Прецизност		
	<i>Първични</i>		
1	Любов		
2	Време		
3	Търпение		
4	Доверие/Надежда		
5	Контакт		
6	Секс/Сексуалност		
7	Вяра/Религия		

В колонката „Бележки“ за всяка способност помислете и отбележете: Какво Ви дава? Как Ви помага? Какво Ви взема? С какво Ви пречи? Помислете и за тези способности, за които сте поставили знак „-“. Каква е причината тази способност да е с негативен знак? Мога ли да направя нещо в посока да я позитивирам? Ще ми помага ли тази способност в настоящата ситуация или ще ми пречи?

„Всеки край е начало“. Моля, помислете и отбележете:

За мен Пандемията е край на.....

За мен Пандемията е начало на.....

По долу ще намерите Въпросник за установяване нивото на тревожността (Табл. 2). Предложеният въпросник съдържа 20 въпроса и широко се използва в практиката. Той е лесен за попълване. След като прочетете твърдението, моля отговорете възможно най-бързо, така че да отразите най-точно сегашното си състояние. Впишете в графата цифрата на един от следните отговори : (1) Никога или рядко; (2) Понякога; (3) Често; (4) Много често или винаги:

Табл. 2 Въпросник за установяване нивото на тревожност

№	Твърдение	Цифров Отговор (1,2,3,4)
1.	Чувствам се по-нервен и тревожен от обикновено	
2.	Страхувам се без всякаква причина	
3.	Лесно се безпокоя и изпадам в паника	
4.	Имам усещането, че катастрофирам	
5.	Мисля, че всичко е наред и няма да ми се случи нищо лошо	
6.	Ръцете и краката ми треперят	
7.	Имам болки в главата, врата и гърба	
8.	Чувствам се слаб и бързо се изморявам	
9.	Чувствам се съвсем спокоен и мога да седя на едно място	
10.	Долавям как сърцето ми бие много бързо	
11.	Страдам от пристъпи на световъртеж	
12.	Получавам припадъци или имам чувството, че ще припадна	
13.	Свободно вдишвам и издишвам	
14.	Имам усещане за изтръпване и сърбеж в пръстите на ръцете и на краката	
15.	Страдам от болки в стомаха или разстройство в храносмилането	
16.	Ходя по малка нужда по-често от обикновено	
17.	Обикновено ръцете ми са сухи и топли	
18.	Усещам как лицето ми се сгорещява или се изчервявам	
19.	Лесно заспивам и сънят ми ме отморява	
20.	Имам кошмарни сънища	

За да изчислите степента на тревожност е необходимо да съберете цифрите от отговорите. Имайте в предвид, че въпросите 5,9,13,17,19 се точкуват обратно – ако отговорът е (4) сметнете(1) и обратно. Ако отговорът е (3) сметнете (2) и обратното. Полученият сбор умножете по 100 и разделете на 80. Ако полученото число е до 45 т. , то тревожността Ви е в рамките на нормата. Ако обаче сте събрали над 45 т. имате позитивен резултат за невротично напрежение и тревожност.

Ако имате над 45 т., прочели сте и сте опитали да приложите нещо от написаното до тук и то не доведе до очаквания от Вас резултат: Поискайте помощ от специалист.

Използвани източници:

1. Кокошкарова А., Психологично изследване на личността в клиничната практика. София. 1984. Стр. 64-65
2. Песешкиан Н., Метод на позитивната психотерапия, том. I. Славена. Варна. 1999. Стр.12-13
3. Aldwin, C. M.; Stress, coping and development: an integrative perspective, 2nd edition, The Guilford press, New York, London, 2007
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
5. <https://www.patientprovidercommunication.org/covid-19-free-tools.htm>
6. <http://talkoven.onlinerechnik.com/duma>
7. <https://www.who.int>