

Artykuł ukazał się w niemieckiej gazecie Der Tagesspiegel

20.03.2020

<https://www.tagesspiegel.de/wissen/umgang-mit-dem-coronavirus-angst-kann-helfen-panik-jedoch-schadet/25666034.html>

Koronawirus

Lęk może pomóc, natomiast panika szkodzi

Wiadomości o koronawirusie przyjmujemy tylko z pewnych źródeł, zachowajmy dystans – ale pozostajmy nadal czujni i wdzięczni. Tak doradza nasz gość, Elissa Epel.

Jak sobie możemy lepiej poradzić emocjonalnie z koronawirusem? O tym właśnie pisze Elissa Epel, profesor na oddziale psychiatrii na University of California, San Francisco. Sonja Entringer, która przetłumaczyła ten tekst z angielskiego na niemiecki jest profesorem w Instytucie Psychologii Medycznej w Szpitalu Uniwersyteckim Charité w Berlinie. Obie badają, po części także w ramach wspólnego projektu, jak doświadczenia stresu są osadzone w naszej fizjologii.

Większość z nas nie doświadczyła jeszcze nigdy pandemii. W tej chwili wiele kontrowersji budzi to, na ile powinniśmy się martwić, a na ile możemy ulegać panice. Wiedza czerpana z nauki i badań nad stresem dostarcza nam jednak pewnej orientacji.

Lęk mobilizuje nas do wspólnego działania, by zadbać o klarowność myśli i czynić to, co jest niezbędne dla dobra wspólnego. Panika natomiast jest zaraźliwa, wpędza nas w myślenie irracjonalne i katastroficzne i prowadzi do zachowań aspołecznych, które mogą zaostrzyć nasz kryzys – chciwość, gromadzenie nadmiernych zapasów, paniczna ucieczka.

Ważne jest, żeby rozumieć, jaka jest różnica pomiędzy lękiem a paniką – po to, by móc znaleźć właściwe proporcje.

Mamy teraz niepowtarzalną okazję spłaszczenia krzywej zakażeń, po to, by zapobiec przeciążeniu szpitali i umiarkowany lęk przed koronawirusem może nam w tym pomóc. Lęk wspomaga zachowania adekwatne – mycie rąk, odwoływanie imprez, pozostawanie w domu.

Ewolucyjny lęk pomaga w przetrwaniu

Z kolei zachowania prewencyjne redukują lęk. Taka reakcja na lęk i stres powstała w trakcie ewolucji, a wynikające z niej zachowania zapewniły ludzkości przetrwanie. Jednak niektórzy ludzie ciągle zdają się zupełnie nie przejmować się aktualną sytuacją, czego skutkiem ignorują zalecenia, które mają chronić innych.

Ale jaki poziom lęku jest właściwy? Ograniczenia naszych kontaktów społecznych musimy traktować poważnie, nie *jak by* nasze życie, a przede wszystkim życie osób starszych i innych osób obciążonych od tego zależało, lecz właśnie *dlatego* że ono od tego zależy.

Media zasypują nas budzącymi grozę przewidywaniami najgorszych scenariuszy i raportami z włoskich szpitali i informują o brakach i niedostatkach zasobów medycznych, które są niezbędne, by ludzie nie umierali na zapalenie płuc wywołane wirusem Covid-19. Tak więc z łatwością z lęku przeceniamy zagrożenie, a nie doceniamy naszej zdolności do poradzenia sobie z nim.

Im więcej czasu poświęcamy na śledzenie mediów, tym większe jest prawdopodobieństwo, że to nas zbyt mocno obciąży i że w dłuższej perspektywie będziemy mieli objawy zespołu stresu pourazowego, co już wiemy z badań Roxane Silver i in. o następstwach psychicznych katastrof takich, jak zamach na maraton w Bostonie czy zamachy we wrześniu 2001 w Stanach Zjednoczonych.

Właśnie teraz bardzo ważne jest, by trzymać się faktów ze sprawdzonych źródeł takich jak np. Instytut Roberta Kocho w Niemczech czy Centrów Kontroli i Prewencji Chorób [*Centers for Disease Control*] w Stanach Zjednoczonych.

Proszę spróbować ograniczyć ekspozycję na media do maksymalnie dwóch razy dziennie, a przez resztę czasu skoncentrować się na tyle, na ile jest to możliwe na działaniach produktywnych. Panika w powiązaniu z koronawirusem stanowi dodatkowe wyzwanie i problem społeczny, dochodzi dodatkowo do wyzwań o charakterze medycznym. Nie może wymknąć się spod kontroli.

Panika i stres osłabiają układ odpornościowy

Ponieważ jesteśmy aktualnie w okresie zachorowań na grypę i zwykłych zaziębień wielu z nas ma właśnie ich objawy. Panika zwiększa wrażliwość na postrzeganie symptomów z ciała, które z kolei odbieramy jako bardziej dolegliwe, gdy podejrzewamy, że są wynikiem zakażenia koronawirusem Covid-19.

Ponadto utrzymujący się wysoki poziom stresu psychicznego może osłabiać nasz system odpornościowy, a tym samym upośledzać naszą zdolność do walki z wirusami. Ponadto w stanie paniki wyhamowywana jest aktywność kory przedczołowej, struktury w mózgu, która odpowiada za myślenie racjonalne i rozwagę. W ten sposób naszym działaniem kieruje przede wszystkim emocjonalna część mózgu, co skutkuje decyzjami irracjonalnymi i nieprzemyślanymi.

We wszystkich krajach na świecie obserwujemy aktualnie takie przewidywalne zachowania ludzkie pod wpływem paniki jak zakupy na zapas, wzrost agresji wśród

ludzi, a także wrogość wobec obcych. Ludzka reakcja na zagrożenie, która zasadniczo powinna nas chronić, może szybko wymknąć się spod kontroli.

Lęk napędza zachowania stadne: zamiast podejmować racjonalne decyzje w oparciu o fakty, lęk sprawia, że podążamy za stadem. To wyjaśnia, dlaczego indeks Dow-Jones dziewiątego marca osiągnął najniższy poziom od 12 lat, a następnego dnia się znów podniósł, by 11 marca znowu spaść w związku niepokojącymi komentarzami prezydenta Donalda Trumpa na temat koronawirusa.

Zakupy w panice zmniejszają lęk tylko na jakiś czas

Zachowania stadne szybko doprowadziły nas do recesji. Staliśmy się ofiarami „panicznej impulsywności” i odczuwamy teraz jej bolesne skutki ekonomiczne.

W trudnych czasach mamy skłonność do reagowania konkurencją, chciwością i nadmiernym gromadzeniem ograniczonych zasobów, a to stwarza problemy dla dobra wspólnego (w psychologii ekonomicznej mówi się o „tragedii dobra wspólnego”).

Zakupy w panice mogą na krótką metę zmniejszyć strach: „Jestem bezpieczny, mam 20 butelek płynu dezynfekcyjnego i dziesięć pudełek maseczek” – dzięki temu mamy poczucie, że kontrolujemy sytuację. Ale bezpieczeństwo rzeczywiste powstaje wyłącznie w wyniku działań ochronnych i zachowań izolacyjnych i poprzez wzajemne wspieranie się.

W mediach społecznościowych mnożą się codziennie przykłady absurdalnych zachowań stadnych, takich jak na przykład walki o ostatnie opakowanie papieru toaletowego. A w rzeczywistości praktycznie nawet we Włoszech nie ma braków w zaopatrzeniu, produkcja papieru toaletowego nie została zatrzymana.

Jedynym problemem jest to, że markety nie nadążają z napełnianiem regałów. Jeżeli się wszyscy weźmiemy w garść i ograniczymy nasze zakupy do umiarkowanych ilości, to wspólnie uda nam się spłaszczyć krzywą przeciążenia i wąskich gardeł w sklepach. Musimy powstrzymać panikę w tym względzie i zachęcać się nawzajem do racjonalnego działania.

Spłaszczenie tej krzywej może nam się udać

Życie w stresującym otoczeniu, nawet miesiącami, zasadniczo nie stanowi dla nas ludzi najmniejszego problemu. Z ewolucyjnego punktu widzenia jesteśmy na to dobrze przygotowani. Problemem dla nas staje się to wtedy, gdy ciągłe, przesadzone reakcje emocjonalne wchodzą na stałe do repertuaru naszych zachowań i prowadzą do zmian fizjologicznych.

Niekontrolowane, przewlekłe obciążenie stresem może osłabić naszą odporność (tym się między innymi zajmujemy w naszych badaniach). W takiej sytuacji jak teraz najbardziej chcielibyśmy znaleźć jakąś łatwą, szybką możliwość uniknięcia tego strachu i paniki.

Jak mogą nam w tym pomóc wyniki badań nad stresem? Na początek pomoże akceptacja, że tej sytuacji nie możemy zmienić, że musimy tę nową rzeczywistość zaakceptować i się jej poddać.

Ale my wszyscy możemy też coś zrobić, bo wszyscy kontrolujemy nasz osobisty mały ekosystem wokół nas. Im lepiej będziemy akceptować i przestrzegać ograniczeń takich jak np. izolacja, tym szybciej wypłaszczymy krzywą i tym szybciej będziemy mogli wrócić do normalności.

W Chinach rygorystyczne obostrzenia doprowadziły do tego, że udało się zatrzymać epidemię. Nam się to też może udać. Lęk przed nieznanym i tym, co nie podlega naszej kontroli jest nieunikniony. Ale irracjonalny strach i panika są znacznie gorsze niż uważna świadomość naszych lęków.

Akceptacja i kontrola emocji

Stawiajmy czoła lękowi każdego dnia i w każdej chwili, ciągle od nowa. Uważność oznacza uświadomienie sobie swoich przeżyć, myśli i emocji, a następnie przejście z trybu napędzanego emocjami na przyjazny i refleksyjny tryb obserwacji, taki, że mówimy sobie na przykład: „Ach, czyli tak się czuje człowiek, który żyje w czasie pandemii.”

To nam pomoże zaakceptować i kontrolować nasze emocje. Zadbajcie Państwo o siebie i powiedzcie sobie, że na ten moment lęk jest czymś normalnym, wręcz nieuniknionym i że to doświadczenie dzielą z Wami w tej chwili ludzie na całym świecie.

Ten wirus sprawia, że uświadamiamy sobie nasze pierwotne człowieczeństwo, to, co wspólne dla nas wszystkich – wrodzone reagowanie stresem, tak ważne dla ochrony naszego życia, i naszą miłość, i współczucie, które chroni też innych.

Bądźcie Państwo wdzięczni za drobiazgi, którymi się choć przez chwilę cieszycie, bądźcie wdzięczni tym, którzy dbają o to, by działały sklepy spożywcze i tym, którzy codziennie ratują nasze życie w szpitalach.

Wszyscy razem jesteśmy skazani na tę pandemię. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie stresu jest uwaga emocjonalna i wsparcie społeczne.

Istnieje wiele sposobów na pomaganie i robienie czegoś dla innych. Kiedy pomagamy innym, czujemy się lepiej. Mimo unikania bezpośrednich kontaktów społecznych możemy wspierać innych przez telefon czy połączenia wideo. Starszym sąsiadom, przyjacielom i krewnym, którzy nie mogą bądź nie powinni opuszczać swoich domów możemy zaoferować pomoc w zakupach jedzenia czy leków.

Już teraz liczba stale rosnących wirtualnych sieci sąsiedzkich, powstających w oparciu o media społecznościowe, jest imponująca. To jest taki czas, w którym definiujemy się jako wspólnota, w którym mamy okazję wzmocnić naszą solidarność społeczną i powiedzieć sprawdzam wyznawanym wartościom.

Ten czas, który nadchodzi, nie będzie łatwym czasem, także wokół nas ludzie będą cierpieć i umierać, ale wspólnie możemy się wznieść ponad nasze reakcje paniki i zwalczać tego złośliwego wirusa tak dobrze, jak potrafimy.

przetłumaczyła dla Was w okresie pandemii Maria Mikołajczak