

## O łagodzeniu lęku podczas pandemii COVID-19

Nagły wybuch nowej choroby zapalenia płuc, wywołanej zakażeniem koronawirusem (COVID-19) stanowi dla nas ogromne zagrożenie. Podobnie jak w przypadku wszystkich innych, wybuch pandemii COVID-19 sprawił, że wszyscy ludzie, zwłaszcza ci z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności, są przestraszeni i zaniepokojeni. Obawiają się również tego, że oni sami i ich rodziny mogą zostać zarażeni, a stan pandemii będzie się dalej utrzymywać. Wiele informacji na ten temat można obecnie znaleźć w Internecie, aczkolwiek trudno jest czasami stwierdzić, która z nich jest prawdziwa, a która nie. Aby zapobiec pandemii i móc ją kontrolować, odwoływaliśmy wszelkiego rodzaju spotkania, pozostając w domach i utrzymując nieliczne kontakty ze światem zewnętrznym, będąc jednocześnie prawie całkowicie pozbawieni rozrywki. Stąd też czasami czujemy się samotni i znudzeni. W takich okolicznościach niektóre osoby mogą zmagać się z lękiem, depresją, rozpaczą, samooskarżaniem się, złością i innymi negatywnymi emocjami obejmującymi ataki paniki, bóle w klatce piersiowej, bóle głowy, lumbago, bóle nóg, reakcje żołądkowo-jelitowe, a nawet problemy ze snem, jak bezsenność i zła jakość snu. Wiele osób, wprowadzonych w błąd przez pogłoski, w panice kupowało maski, lekarstwa, środki dezynfekujące, a nawet warzywa w supermarketach. Z drugiej strony, niektórzy ludzie są nadmiernie optymistyczni, bowiem nie stosują żadnych środków zapobiegawczych oraz nie przestrzegają przepisów dotyczących zasad ostrożności. Naturalne jest, że stojąc na pierwszej linii frontu walki z pandemią, personel medyczny czuje ogromną presję psychiczną, a także niepokój, strach czy żal oraz zmaga się z poczuciem winy, wyrzutami sumienia i uczuciem rozpacz. Jak byśmy się czuli, gdybyśmy byli pacjentami chorującymi na COVID-19? W takiej sytuacji strach, niepokój i rozpacz byłyby nieuniknione. Co więcej, czulibyśmy się też winni i skruszeni, gdybyśmy byli z tego powodu dyskryminowani. Jeśli nie zwalczymy tych negatywnych emocji w sposób odpowiedni, ryzykujemy tym, że niektórzy pacjenci wyrządzą krzywdę innym. Swoje bolączki, oprócz presji, z jaką borykają się wszyscy, mają również osoby niepełnosprawne, które napotykają na różnorodne trudności związane z ich niepełnosprawnością.

### Przyczyny niepokoju podczas pandemii COVID-19

Co było przyczyną odczuwania niepokoju przez tak wiele osób po wybuchu pandemii COVID-19? Przyjrzyjmy się przede wszystkim kwestii, czym są zaburzenia lękowe. Zaburzenia lękowe stanowią powszechną grupę zaburzeń psy-

chologicznych. Jeśli niepokój nie jest na tyle poważny, by wymagał leczenia, to jest po prostu traktowany jako objaw lęku, który jest reakcją emocjonalną będącą stanem napięcia fizjologicznego i charakteryzującą się pobudzeniem układu współczulnego. Dana osoba zamartwia się, odczuwa strach i panikę, a także unika pewnych zachowań, jak i pełnienia funkcji społecznych. Chociaż lęk jest normalną reakcją psychologiczną na stres, jeśli jest przewlekły, a reakcja emocjonalna zbyt silna, przerodzi się w zaburzenie lękowe. Po wybuchu epidemii zagrażającej zdrowiu publicznemu, wiele osób, które do tej pory nie miało zaburzeń lękowych, wykazuje takie objawy, a to wywiera wpływ na ich codzienne życie i nie sprzyja profilaktyce oraz kontroli zachorowań. Co jest przyczyną niepokoju, jaki odczuwają ludzie po wybuchu pandemii COVID-19? Zasadniczo objawy lęku są zakorzenione w niezdolności danej osoby do tolerowania stanu niepewności. Taka osoba nie zdaje sobie sprawy z tego, jak to się stało, że wybuchła pandemia, czy jest ona w niebezpieczeństwie, jak może uniknąć infekcji i kiedy pandemia wygaśnie. Takie reakcje psychologiczne po wybuchu chorób zakaźnych występują powszechnie. Niepokój mogą wywołać sprawy tak trywialne, jak codzienne obowiązki, nie wspominając o możliwości niespodziewanego wybuchu pandemii. Zazwyczaj wiele różnorodnych czynników może go generować, aczkolwiek w dzisiejszych czasach obserwowany powszechnie niepokój można przypisać jednej i tej samej przyczynie, którą jest wybuch COVID-19. Lęk stanowi więc rzeczywiste obciążenie dla wszystkich ludzi, a w szczególności dla pacjentów z zaburzeniami lękowymi jednocześnie chorych na COVID-19.

## Samoregulacja lęku

W jaki sposób możemy rozwiązywać różnorodne problemy psychologiczne, z jakimi borykają się ludzie po wybuchu pandemii COVID-19? Powinny istnieć naukowe sposoby łagodzenia niepokoju.

Przede wszystkim musimy w sposób właściwy zrozumieć kwestie, których to dotyczy. Po pierwsze, powinniśmy posiadać wiedzę o tym, w jaki sposób choroba zakaźna przeradza się w pandemię. W jej rozwoju biorą udział trzy czynniki: źródło infekcji (dzikie zwierzęta, pacjenci), droga zakażenia (kropelki pochodzące z układu oddechowego lub bliski kontakt z osobą zakażoną) oraz podatność (w tym osoby niezakażone, które na ogół są podatne, a także grupy wysokiego ryzyka, takie jak personel medyczny pozostający w bliskim kontakcie z pacjentami, osoby starsze i osoby z obniżoną odpornością wynikającą z przemęczenia czy odczuwanej dużej presji psychicznej). Poza tym bardzo ważne są czynniki naturalne, takie jak temperatura czy wilgotność powietrza oraz społeczne (środki nadzwyczajne podejmowane przez rząd). Po drugie, musimy zdobyć wiedzę na temat choroby COVID-19. O ile wiadomo, choroba COVID-19 przeradza się w pandemię w taki sam sposób, jak inne choroby zakaźne układu oddechowe-

go. Obecnie nie opracowano jeszcze żadnego konkretnego leku ani szczepionki przeciwko COVID-19, aczkolwiek w większości przypadków skuteczne okazało się leczenie przeciwwirusowe, leczenie objawowe i terapie wspomagające. Środki zapobiegania i kontroli zakażeń, które społeczeństwo może podjąć, obejmują ograniczenie spotkań, noszenie masek, częste mycie rąk, częste wietrzenie pomieszczeń, prawidłowe odżywianie się i odpowiedni odpoczynek. Wszystkie te sposoby pomagają powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby. Obecne okoliczności mogą być dla personelu medycznego korzystne ze względu na zdobywanie szczególnego doświadczenia w tym okresie. Pacjenci mogą się pocieszać myślą, że po wyzdrowieniu nabędą odporności na chorobę. Osoby przebywające na kwarantannie mogą skorzystać z rzadkiej okazji do odpoczynku i zrelaksować się. Ci, którzy są z dala od miejsca zamieszkania i nie mogą do niego wrócić, mogą cieszyć się tym, że dla bezpieczeństwa całej rodziny warto trzymać się z daleka od domu. Osoby z niepełnosprawnością fizyczną lub psychospołeczną mogą przyłączyć się do ogólnonarodowej kampanii na rzecz zapobiegania i kontroli pandemii oraz do zrobienia tego, co jest dobre dla nich i innych ludzi. Wszyscy powinniśmy pamiętać o tym, że korzyści zawsze współlistnieją z niedogodnościami, podobnie jak w przypadku błogosławieństwa i nieszczęścia. Wszystko ma dwie strony. Gdy napotkamy jakąkolwiek wadę, możemy być pewni, że jesteśmy na dobrej drodze do uzyskania z tego powodu jakiejś korzyści.

Po drugie, akceptacja rzeczywistości to świetny sposób na złagodzenie niepokoju. Ponieważ trudno jest zmienić obecne okoliczności i pandemia już się rozwinęła, nie możemy zrobić nic oprócz zaakceptowania rzeczywistości takiej, jaką ona jest. Musimy pogodzić się z tym, że nasze miasto musi zostać zamknięte, a ludzie poddani kwarantannie. Dla personelu medycznego stojącego na pierwszej linii frontu inspirujące może być wspomnienie przysięgi złożonej w czasie, gdy byli jeszcze studentami medycyny. Od pierwszego dnia studiów medycznych byli zdeterminowani, aby ciężko pracować na rzecz ludzkiego zdrowia i to właśnie teraz nadszedł ten czas, by wykorzystać swoją specjalistyczną wiedzę. Pacjenci powinni akceptować świat takim, jaki jest oraz współpracować z personelem medycznym po to, by móc jak najszybciej wyzdrowieć. Osoby przebywające na kwarantannie po kontakcie z potwierdzonym lub podejrzanym przypadkiem muszą przyjąć do wiadomości fakt, że jest to koszt, jaki ponosi się w celu zapobiegania i kontroli pandemii. Mieszkańcy społeczności, którzy nie mieli kontaktu z osobami zarażonymi, mimo że jest to niewygodne, powinni nosić maseczki i zostać w domu, ponieważ rozprzestrzenianie się pandemii można ograniczyć tylko wtedy, gdy wszyscy będą tego przestrzegać. Osoby niepełnosprawne lub z zaburzeniami psychicznymi również muszą dostosować do obecnej sytuacji swój tryb życia i pracy oraz zostać w domu, by uniknąć kontaktu z wirusem. Jednak muszą również pamiętać o tym, by, tak jak do tej pory, przyjmować odpowiednie leki. Powinniśmy więc nauczyć się żyć ze wszystkimi

rodzajami lęku wynikającymi z rozwoju pandemii. Niektórzy ludzie odczuwają niepokój z różnych powodów. Lęk, sam w sobie, nie jest czymś całkowicie strasznym, ponieważ odczuwany w umiarkowanym stopniu może zmotywować człowieka do osiągnięcia najlepszych wyników i wykorzystania większego potencjału. Gdy ktoś jest tego całkowicie pozbawiony, może zignorować swoją doskonałość i stać się jednostką przeciętną.

Po trzecie, wyrażanie swoich uczuć pomaga zmniejszyć dyskomfort fizyczny. Można je wyrazić samemu sobie, uzewnętrznić się innym, jak również zakomunikować światu, na przykład wykonując ćwiczenia fizyczne, chodząc na spacer czy wspinając się po górach. Uczucia można również sublimować, np. przekuć żal w siłę i osuszyć łzy przed ponownym rozpoczęciem sesji sublimacji. Kiedy niepokój nie może zostać wyrażony w sposób właściwy, prowadzi to do rozwoju wszelkiego rodzaju fizycznych dolegliwości. W szczególności dotyczy to osób z niepełnosprawnością ruchową. Kiedy ludzie są zbyt niespokojni, by jeść lub są zbyt źli, by zasnąć, wówczas towarzyszący im niepokój prowadzi do różnorodnych następstw dla naszego organizmu.

Po czwarte, wyładowanie negatywnych uczuć pomaga. Zmieniając nasze postrzeganie i akceptując rzeczywistość, powinniśmy wyrażać swoje uczucia w sposób właściwy. Sugeruje się więc, by osoby niepełnosprawne korzystały z odpowiednich metod wyrażania siebie. Mogą one dzielić się swoimi nieprzyjemnymi przemyśleniami, opowiadając swoim rodzinom, przyjaciołom, kolegom z klasy i znajomym o swoich zmartwieniach, a jeśli chcą płakać, niech płaczą.

Wskazane jest robienie rzeczy bez krzywdzenia innych czy niszczenia otoczenia. Ważne jest, aby mieć poczucie humoru, nauczyć się żartować i śmiać w taki sposób, by ulżyć napięciu w myśl zasady „Zyskasz dziesięć lat życia, jeżeli będziesz się śmiał”.

Po piąte, pomocne jest również przeniesienie emocjonalne. Kiedy niepokój jest tak silny, że jest nie do zniesienia, wskazany jest wyjazd na wakacje, czytanie powieści, oglądanie telewizji, prace domowe, dekorowanie pokoju, wyjście do parku, na plac zabaw czy ćwiczenia fizyczne w mało uczęszczanych miejscach. Nie korzystaj z telefonu komórkowego lub telewizora przez cały dzień, ale odsuń swoją uwagę od COVID-19 i skup się na czynnościach, które przynoszą ci radość. Przeniesienie emocjonalne różni się w zależności od osoby, a osoby niepełnosprawne, podobnie jak inni, powinny robić rzeczy, które są dla nich odpowiednie i przyjemne.

Po szóste, rezygnacja z czegoś pomaga złagodzić niepokój. Na tym etapie zapobiegania i kontroli rozwoju pandemii wielu rzeczy nie uda się wykonać zgodnie z planem. Będziesz bardzo zaniepokojony, gdy pomyślisz o zadaniach, których nie udało ci się zrealizować lub które nie zostaną ukończone w terminie. W takich momentach powinieneś pocieszyć się myślą, że twoja sytuacja jest z jednej strony gorsza niż innych osób, ale jednocześnie może też być lepsza od położe-

nia, w jakim znajduje się wielu z nich. Dostosuj więc swoje cele i wstrzymaj te, których nie jesteś w stanie zrealizować. Poczujesz się bardzo zrelaksowany, gdy będziesz potrafił się usprawiedliwić i nie obwiniać. Osoby niepełnosprawne powinny robić rzeczy w miarę swoich możliwości, bowiem niewykonanie planu nie jest błędem, jeżeli nie może on zostać zrealizowany.

## **Szukanie profesjonalnej pomocy**

Jeśli wszystkie powyższe sugestie zawiodły i niepokoisz się odczuwanym przez siebie cały czas lękiem, zmartwieniem, strachem i paniką, niezbędna jest konsultacja ze specjalistą zdrowia psychicznego. Możesz skorzystać z konsultacji i porad psychologicznych, przeczytać poradniki dotyczące zapobiegania i kontroli pandemii czy skorzystać z psychoterapii. Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi, jeśli czują, że ich emocje są poza kontrolą i wywierają poważny wpływ na ich codzienne życie, powinni udać się do lekarza psychiatry. Co najważniejsze, gdy zaczniesz odczuwać niepokój, którego nie daje się złagodzić samodzielnie i który wpływa na twoje codzienne życie i pracę, powinieneś przywiązywać do tej kwestii szczególnie dużą wagę, niezależnie od twojej tożsamości i roli, jaką odgrywasz w walce z pandemią. Zajmij się problemem, korzystając ze specjalistycznej pomocy i nie próbuj go desperacko i w sposób irracjonalny rozwiązywać. Bez metod naukowych można nie zauważyć najlepszego czasu na leczenie. Nie tylko nie wyeliminuje on niepokoju, ale także przyniesie nieoczekiwane skutki uboczne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Należy zwrócić szczególną uwagę na zdrowie fizyczne i psychiczne osób niepełnosprawnych i w nagłych przypadkach szukać profesjonalnej pomocy.

Wyrządzone całemu społeczeństwu przez pandemię szkody są poważne. Zgony i niepełnosprawności przez nią spowodowane są sprawą oczywistą, natomiast nie jesteśmy w stanie bezpośrednio oszacować bólu i straty wynikających z problemów psychologicznych. Ponadto, stopniowo będą się pojawiać następstwa nadmiernej konsumpcji zasobów spowodowane przesadną reakcją. W celu zapobiegania i kontroli pandemii rząd podjął różne środki oraz zmobilizował całe społeczeństwo po to, by przetrwać niepokój w siłę, ponieważ w pokonaniu nowego gatunku koronawirusa pomoc może jedynie zaangażowanie całego narodu.

Jesteśmy głęboko przekonani, że pandemia zostanie opanowana, a zdrowie ludzi zapewnione. Celem będzie zawsze utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego wszystkich osób, także tych z niepełnosprawnościami.



Prof. Huang Yueqin  
Przewodnicząca Komisji RI ds. Zdrowia i Funkcjonowania,  
Prof. The Sixth's Hospital/Instytutu Zdrowia Psychicznego Uniwersytetu w Pekinie; foto: RI

**Autor:** Prof. Huang Yueqin jest dyrektorem Wydziału Psychiatrii Społecznej i Medycyny Behawioralnej Instytutu Zdrowia Psychicznego, The Sixth's Hospital Uniwersytetu w Pekinie. Jest również wiceprzewodniczącą Chińskiej Federacji Osób Niepełnosprawnych oraz przewodniczącą Komisji Zdrowia i Funkcjonowania organizacji *Rehabilitation International*. Pracuje jako przewodnicząca *Chinese Mental Health Journal* i przewodnicząca Towarzystwa Interwencji Kryzysowych Chińskiego Stowarzyszenia Zdrowia Psychicznego. Jest członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i członkiem Światowej Akademii Sztuki i Nauki.

Jako profesor Uniwersytetu w Pekinie i profesor honorowy Uniwersytetu w Hongkongu uczestniczy w wielu projektach badawczych jako główny badacz, jak również prowadzi międzynarodową współpracę w zakresie zdrowia psychicznego. Opublikowała 329 artykułów, w tym 168 jako pierwszy autor i autor korespondencyjny. Jest również redaktorem naczelnym siedmiu podręczników.