

POZYTYWNA MOC KRYZYSU

Sytuacja zagrożenia epidemicznego sprawiła, że rzeczywistość w jakiej żyjemy zmieniła się praktycznie z dnia na dzień. Ograniczenia w jakich przyszło nam funkcjonować, odosobnienie, niemożność realizacji wielu potrzeb, zmiana trybu pracy czy nauki sprawiają, że nasze zdrowie psychiczne może poważnie ucierpieć. Zmiany w wielu aspektach życia, niepewność i strach co przyniesie przyszłość, czy sytuacja się unormuje i kiedy to nastąpi to źródła niepokoju, stresu i zakłóceń naszej równowagi emocjonalnej. Nowe, nieznane wcześniej doświadczenia jak izolacja, ograniczenia w przemieszczaniu się, przejście na zdalny tryb nauki czy pracy doprowadziły do zmiany naszych zachowań, przyzwyczajęń. Uczymy się funkcjonowania w nowej dla nas rzeczywistości, w której nie każdy potrafi się odnaleźć. Nie wiemy co przyniesie przyszłość. Czy jest to stan przejściowy i sytuacja wróci do normy, czy będziemy w taki sposób funkcjonować dłużej.

Ludzie w różny sposób radzą sobie z sytuacjami kryzysowymi, a taką niewątpliwie jest pandemia. Jedni przeżywają silny stres, dotkliwie odczuwają skutki kwarantanny, niemożność realizowania swoich potrzeb, narzekają i ulegają panice co odbija się na zdrowiu zarówno fizycznym jak i psychicznym, a inni starają się dostrzegać nowe możliwości i pozytywne aspekty nowej sytuacji. Sytuację kryzysową nie koniecznie należy postrzegać negatywnie, w kategoriach ograniczeń i straty. To moment, który może nas wiele nauczyć, może stać się ważnym czynnikiem naszego rozwoju i zmian. Trzeba nim właściwie pokierować i zobaczyć jak można go wykorzystać aby dokonać w swoim życiu zmian na lepsze. Kryzys wpływa na zmianę naszych priorytetów, zaczynamy patrzeć na rzeczywistość z innej perspektywy. Istotne jest aby zamiast poczucia przygnębienia, bezradności i braku kontroli poczuć swoją sprawczość, odwagę w podejmowaniu decyzji, umiejętność dostosowania się do sytuacji, elastyczność. Spróbujmy spojrzeć na obecną sytuację w kategoriach co ona wnosi dobrego w moje życie, co ja mogę zrobić z nią dobrego, jak produktywnie wykorzystać ten czas.

W języku chińskim słowo „kryzys” jest przedstawiane a pomocą dwóch znaków: jeden oznacza niebezpieczeństwo, zagrożenie, a drugi szansę, początek nowej drogi. Każda sytuacja kryzysowa zawiera te dwa elementy, zachwianie dotychczasowej stabilności, załamanie oraz wyzwanie na przyszłość, nadzieję na nową jakość życia. Również w obecnej kryzysowej sytuacji, jaką jest pandemia możemy odkryć korzyści, jakie niesie lub jak wpływa na nasz styl życia i nawyki. Czas pandemii to czas zajęcia się sobą, być może dokonania w sobie zmian

na lepsze. To czas zwolnienia, mniej się spieszymy, czas wolny staje się zasobem, który warto wykorzystać. Czas, który mamy możemy spożytkować nie tylko na rozwijanie naszych zainteresowań, pasji, edukację, ale również na poprawę relacji z ludźmi. Dotyczy to nie tylko relacji w najbliższej rodzinie, ale także relacji ze znajomymi, z którymi można odświeżyć kontakty co dzięki współczesnej technologii i komunikatorom staje się łatwiejsze. To, że utrzymujemy dystans fizyczny nie oznacza izolacji społecznej, oddalania się emocjonalnego i braku kontaktu z ludźmi. Są one konieczne dla utrzymania dobrostanu psychicznego i dają wsparcie szczególnie w tym trudnym okresie. Ten czas może sprzyjać zadbania o kontakt z ważnymi dla siebie osobami, na który być może nie było wcześniej czasu. Opanowanie i podążanie za technologią również stanowi wyzwanie i staje się przydatnym narzędziem na przyszłość. Nasz tryb pracy i nauki uległ zmianie i zostaliśmy zmuszeni do nauczenia się nowej organizacji pracy i stosowania być może nieznanych wcześniej narzędzi. Jest to dodatkowa umiejętność poszerzająca nasze kompetencje i nie koniecznie musi wiązać się z dyskomfortem i ograniczeniem.

Z powodu licznych ograniczeń nasza codzienna rutyna uległa zmianie. Zostaliśmy pozbawieni dotychczasowych codziennych nawyków i zmuszeni do wykształcenia nowych i to nie tylko tych związanych z higieną. Dobre, właściwe nawyki to nie tylko trening naszego umysłu. Przy systematycznym stosowaniu umacniają się i pozostaną z nami na dłużej nawet jak czas pandemii minie więc warto w nie zainwestować. Zwłaszcza te związane ze zdrowym ciałem i psychiką. Prawidłowa dieta, zadbanie o ruch, wypoczynek i sen pomagają nie tylko w utrzymaniu odporności ale warunkują dobre samopoczucie i witalność. Jeżeli nie zadamy o właściwe nawyki to być może nie będziemy się mogli cieszyć dobrą kondycją nawet gdy sytuacja kryzysowa przeminie. Wprowadzanie wytycznych dotyczących zachowania się w czasie epidemii skłoniło nas do skupienia się na zasadach postępowania, na stosowaniu się do zaleceń, na utwierdzeniu się, że jesteśmy odpowiedzialni za siebie i innych.

W sytuacji kryzysowej mamy tendencję do skupienia uwagi na zagrożeniu i negatywach. Ma to podłoże ewolucyjne gdyż w sytuacji zagrażającej życiu dostrzeganie niebezpieczeństwa i uruchomienie odpowiednich zachowań może ocalić nasze życie. Jednak ciągle dostrzeganie strony negatywnej może utrwalić się jako nawyk więc warto nauczyć się odnajdywać korzyści i pozytywne wartości w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji.

To co wydarzyło się na świecie wydarzyło się po coś. Być może po to abyśmy dokonali w sobie zmian i zaczęli doceniać zdrowie, życie i to co nas otacza.