



## Druga fala

pandemii koronawirusa nikogo nie zaskoczyła. Wszyscy zdążyliśmy się oswoić z myślą, że znów będziemy zmuszeni znacząco ograniczyć kontakt z ludźmi, także z bliskimi. Czy w związku z tym zmniejszył się lęk o zdrowie nasze i bliskich? Czy zdążyliśmy się przygotować emocjonalnie na ewentualne trudności w pracy i życiu codziennym? W jakiej kondycji psychicznej są Polacy w trakcie drugiego nieoficjalnego, jednak niepozostającego bez znaczenia, lockdownu? O nasze pandemiczne skłonności i problemy pytamy Agatę Czaję Michaud, certyfikowaną psychoterapeutkę uzależnień.

Redakcja: Jest pani psycholożką, coachem i psychoterapeutką. Czy odkąd trwa pandemia ma pani więcej pacjentów?

Agata Czaja-Michaud: Tak, odkąd trwa pandemia odnotowuję zauważalny wzrost liczby zapisów na terapię, jak i na konsultacje psychologiczne. Z pewnością wzmożony stres sprzyja rozwojowi zaburzeń, takich jak nerwica czy depresja. Wielu moich pacjentów w czasie pandemii częściej sięga po alkohol i również jest to powód, dla którego zainteresowanie pomocą psychologa jest większe.

Odnotowuje się zresztą wzrost sprzedaży alkoholu. Nie tylko w Polsce.

I to widać w gabinecie. Większość osób, które wcześniej miały tendencje do nadużywania alkoholu, teraz pije go więcej. Jednak są też osoby, które nie sięgały po alkohol w związku ze swoimi problemami emocjonalnymi, a w czasie pandemii zaczęły to robić. Duża część to ludzie, którzy zaczęli pić szkodliwie, czyli przekroczyli granicę picia towarzyskiego, ale jeszcze nie są uzależnieni.

Jak pani myśli, z czego to wynika? Przecież świadomość społeczna na temat szkodliwości alkoholu jest wysoka.

Wiele osób znalazło się na co dzień w nowych okolicznościach. Przedłużająca się izolacja

domowa (praca zdalna, szkoła zdalna dzieci) i wynikające z tego dodatkowe obowiązki budzą dużo stresu.

Dodatkowo, dochodzi niepewność co do sytuacji zawodowej czy strach przed zakażeniem siebie czy bliskich. To wszystko może działać jako stresory prowadzące do sięgania po alkohol czy inne używki.

Pozornie nieszkodliwa zmiana w postaci pracy z domu, a nie z biura, może być stresująca. Przede wszystkim chodzi o nawyki. Nasz rytm dnia, przyzwyczajenia i rytuały trzymają nas w pionie. Tworzymy je w taki sposób, by sobie pomóc. By czuć się jak najlepiej.

Przez pandemię zostało to zaburzone. Dom stał się miejscem pracy i odpoczynku jednocześnie. Czas pracy miesza się z czasem, który poświęcamy sobie czy dzieciom. To może wywołać chaos, który nikomu nie służy. Wiele osób narzeka też na ciągłe przebywanie tylko w gronie rodziny. Takie stłoczenie i bycie cały czas razem budzi konflikty. Poza tym mniej spotykamy innych ludzi, mniej się ruszamy.

Coraz częściej też zgłaszają się do mnie kobiety, które wieczorem sięgają po alkohol i traktują go jako „odskocznię” po ciężkim dniu. Podczas pandemii przybyło im obowiązków. Czują się przeciążone pracą zawodową, opieką nad dziećmi oraz domem. Nie znajdują czasu na zadbanie o siebie, alkohol jawi im się jako ta wyczekana „chwila dla siebie”, najszybszy sposób „na rozluźnienie” po ciężkim dniu.

Bardziej niż o zdrowie psychiczne, martwimy się o zdrowie fizyczne – pilnujemy noszenia maseczek, dystansu społecznego, dezynfekcji rąk. To oczywiście bardzo ważne, że dbamy o te zasady. Warto jednak abyśmy świadomie zadbali też o swoją psychikę. Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. A poczucie bezpieczeństwa jest fundamentem psychiki każdego człowieka. Natomiast w pandemii mamy dużo obaw, zmartwień, lęków...

I niestety lęk o zdrowie nasze i naszych bliskich jest uzasadniony. Słyszymy wciąż o różnych przebiegach Covid-19 i o niedomagającej służbie zdrowia. Świat wysyła nam komunikat: „macie się czego bać”.

Tak, dlatego coraz więcej osób ucieka od tego lęku za pomocą używek czy uzależniających czynności, które odwracają uwagę i „przenoszą” do znajomych, bezpiecznych „miejsc”. Taką przestrzeń daje np. Internet. Mam pacjenta, który póki pracował z biura, surfował po sieci w zdrowy sposób. Teraz nie może przestać, bo chaos i niepokój w życiu realnym go przerastają.

Lęk pcha w szpony uzależnienia osoby, które mają tendencje do nadużywania alkoholu i w ogóle uciekania w nałogi. W dobie pandemii, im dłużej ona trwa, tym szersze to będzie zjawisko.

Nie da się oswoić z sytuacją?

Da się, jednak to wymaga samoświadomości i umiejętności pracy z emocjami, kontrolowania swojego stanu. To trudne zadanie, zwłaszcza teraz, gdy mamy dodatkowe, nieznane i nieprzewidywalne okoliczności. Wiele osób nie rozpoznaje prawidłowo swoich uczuć. Nie zdają sobie też sprawy, że rozkręcają emocje za pomocą swoich niekonstruktywnych myśli czy przekonań. Często, gdy zgłaszają się na terapię, mają dolegliwości somatyczne. Jeśli silnie przeżywamy jakąś emocję zaczynamy ją odczuwać mocno w ciele. Np. lęk przyspiesza akcję serca, możemy odczuwać przemoczenie, wpływa też na funkcjonowanie jelit.

Podczas terapii uzależnień pacjent uczy się rozpoznania, jakie uczucia „zapija”, szuka też konstruktywnych metod radzenia sobie z trudnymi uczuciami. W wyniku psychoterapii może rozpoznać swoje przekonania, które prowadzą do uspokojenia lub natężenia uczuć. Np. myślenie: „moja sytuacja jest beznadziejna” wzmacnia lęk, a to może prowadzić do chęci napicia się alkoholu.

Myślę, że wiele osób zna ten stan, gdy myślimy, że jesteśmy w beznadziejnej sytuacji i nie mamy na to wpływu. Alkohol oddala te uczucia i myśli. Co powinniśmy zrobić w zamian?

Poszukać innych, konstruktywnych środków zaradczych. Alkohol to środek psychoaktywny, czyli działa na nasze myślenie i emocje, również na lęk. Jeśli zapijamy lęk, to pogłębiany go, choć chwilowo czujemy, że jest inaczej. To otwarta furтка do uzależnienia.

Sposobami, które w naturalny sposób powodują produkcję endorfin, jest sport i wysiłek fizyczny, które możemy dopasować do swoich możliwości. Warto też zadbać o kontakt z naturą, np. poprzez spacer po lesie czy parku. W dobie pandemii są to wciąż dostępne formy relaksu.

Ponadto hobby i pasje, czy przyjemności, takie jak masaż, kąpiel, dobry film, ulubiona muzyka, czytanie, zabawa ze zwierzakiem mogą pomóc nam poczuć się lepiej. Można skorzystać też z relaksacji np. treningu Jacobsona. Warto zrobić swoją „listę przyjemności” i regularnie z niej korzystać.

Im więcej mamy w życiu sprawdzonych sposobów na relaks, tym łatwiej będzie nam uspokoić myśli i uczucia.

Wszystkie metody, które pani wymieniła, wymagają jakiegoś zaangażowania, pomysłu, inicjatywy. Wyobrażam sobie, że jest wiele ludzi, którym tego brakuje, choćby ze względu na fakt, że pracują zdalnie i jednocześnie opiekują się małymi dziećmi. Po całym dniu spędzonym w ten sposób, gdy w głowie ze zmęczenia słyszymy szum, czujemy chaos, dużo łatwiej jest nalać sobie wina. Bo czasem sił brak nawet, by wejść pod prysznic.

Jeśli nie mamy problemu z nadużywaniem alkoholu a picie nie jest naszą odskocznią, nie widzę przeciwwskazań, by od czasu do czasu napić się wina, czy zrobić sobie drinka. Alkohol jest dla ludzi, ale dla ludzi, którzy mogą i potrafią z niego korzystać. Czyli nie dla wszystkich. Chodzi też o to, by nie przekroczyć pewnych granic. By zawsze wiedzieć co i po co robimy. Granica niestety jest bardzo cienka, każdy z nas może się uzależnić, wystarczy regularnie spożywać alkohol. Zanim człowiek uzależni się od alkoholu, przechodzi przez kontinuum stanów pośrednich, które mogą stać się wstępem do pełnoobjawowego nałogu alkoholowego. Warto też pamiętać, że kobiety uzależniają się szybciej.

Gdy już przekroczyliśmy granicę towarzyskiego (czyli okazijnego picia), zaczynamy szukać pretekstu do picia, alkohol zaczyna nam szkodzić, to warto szukać profesjonalnego wsparcia u psychologa-specjalisty psychoterapii uzależnień. Tak samo jeśli widzimy u naszych bliskich symptomy picia szkodliwego, warto korzystać z pomocy psychologicznej, aby dowiedzieć się, jak skutecznie zmotywować taką osobę do podjęcia leczenia. Im szybciej, tym lepiej.

Człowiek XXI wieku chce mieć wszystko szybko. Zgadzam się, że nalanie sobie kieliszka wydaje się najprostsze, by choć na chwilę poczuć się lepiej. Jednak dużo lepsze efekty przyniesie chociażby gorąca kąpiel z solą oraz olejkiem eterycznym np. cytrusowym. To czynniki, które naprawdę rozluźniają ciało, a przez to nasz umysł. To może wydawać się trudne do zrobienia po ciężkim dniu, ale będzie łatwiejsze, gdy sobie to zaplanujemy wcześniej. Wcześniej kupimy potrzebne składniki, wyłączymy telefon, umówimy się z partnerem, by w czasie naszej „chwili dla siebie” zajął się dziećmi.

Jest wiele takich rzeczy, które wydają się nieosiągalne, gdy zajmujemy się pracą, domem i dziećmi. Jednak można mieć na to plan, warto szukać alternatywnych sposobów organizacji, można też coś odpuścić. Radzenie sobie ze stresem, zarządzanie sobą w czasie, ustalanie priorytetów, asertywna komunikacja, dbanie o siebie, zarządzanie uczuciami, to wszystko są umiejętności, których na każdym etapie życia możemy się nauczyć.

W dbaniu o swój komfort psychiczny nie do przecenienia są relacje z życzliwymi nam ludźmi. Kiedy brakuje nam energii i inicjatywy, by zrobić cokolwiek dla siebie, bliscy, którzy nas nie oceniają, a wysłuchają i rozumieją, są bezcennym wsparciem.

Jak w dobie pandemii układają się nasze relacje z bliskimi? W Chinach po pierwszym lockdownie drastycznie wzrosła liczba rozwodów.

Niestety nawet w dobrze funkcjonujących rodzinach, które zmuszone są przebywać ze sobą przez 24 godziny na dobę, pojawiają się konflikty. Uwypuklają się też problemy zamiecione pod dywan. To jest oczywiście okazja, by przyrzeć się swojemu związkowi, popracować nad nim i wyjść z tego kryzysu silniejszym. Jednak, jeśli mówimy o sytuacji, w której nasze codzienne funkcjonowanie przez pandemię się zmieniło, to zanim każde z nas się w tym odnajdzie, związek może nieco ucierpieć. Trudno jest dać drugiemu człowiekowi wsparcie, gdy sami nie radzimy sobie z własnymi problemami czy emocjami.

Dlatego tak ważne jest, by zadbać w pierwszej kolejności o siebie w sposób rozsądny i zdrowy, nawet jeśli to wymaga wysiłku. W ten sposób pomożemy nie tylko sobie, ale i bliskim. Pandemia pokazuje nam to, co jest dla nas ważne. Sytuacje, w których martwimy się o rzeczy fundamentalne uświadamiają nam, co tak naprawdę mamy i o co chcemy walczyć. Jeśli będziemy w niej uważni na samych siebie, świadomi i dobrzy dla siebie, tym stabilniej będziemy trzymać się w pionie. Nie wstydzmy się też szukać wsparcia czy profesjonalnej pomocy.

Dziękuję za rozmowę.

Agata Czaja-Michaud - od 2003 roku pracuje jako psycholog terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach. Jest certyfikowanym specjalistą psychoterapii uzależnień i trenerem. Przez wiele lat pracowała na oddziale odwykowym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Obecnie kieruje poradnią, gdzie prowadzi konsultacje i szkolenia, również online.

Fot. Engin Akyurt, Unsplash.com