

„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 (Помощ за самопомощ)

Анета Мишева, д.пс., медицински психолог и психотерапевт
Специализирана Болница за активно лечение по кардиология - Велико Търново
E mail:anetamisheva@gmail.com

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!**

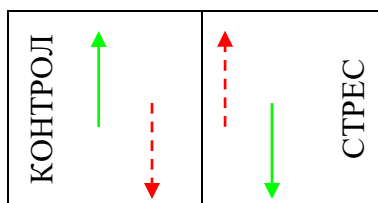
Второто издание на New Oxford American Dictionary (2005 г.) дефинира **стреса** като „Състояние на умствено или емоционално пренапрежение или напрежение в резултат на вредни или много взискателни обстоятелства”. Факторите на външната среда, които предизвикват стрес се наричат „стресори”.

В последните три месеца в актуален стресор се превръща вирусът COVID-19. Масовото заразяване на много хора по света прераства 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, на личен живот). 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 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:

Спазваме официалните задължителни правила, наложени от властите. В началото това може да ни донесе тревога, но се опитваме да ги осмислим в посока на „Какво ми дават“, а не „Какво ми вземат“ тези правила. Търсим ползата от тях за нас, близките, приятелите и колегите ни.

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 Аз-Възможности за адаптация в ситуация на Пандемия и Условия на извънредно положение



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

- Спазвам висока лични хигиена; нося лични предпазни средства (ЛПС); дезинфекцирам.

- Поддържам обичайния си дневен работен режим – ставам и лягам в точно определен час.

- Опитвам и прилагам полезни стратегии за справяне, като например достатъчно почивка по време на работа или между смените. Храня се с достатъчна като количество и здравословна храна. Научавам простички физически упражнения, с които да поддържам физическа активност и да прогонвам скуката.

- Изразявам чувствата си! Мога да разкажа на близък или приятел как се чувствам. Мога да поплача; Както и да нарисувам връхлетелите ме емоции.

- Излея гнева си – да пея с пълно гърло; да боксирам боксова круша или възлавица. Използвам енергията на гнева да свърша нещо полезно – да почистя; да нацепя дървата...

- Науча и да кажа молитва; мога да използвам и духовни практики – йога и др.

- Избягвам 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 ми здраве. Сегашната ситуация е уникална и безпрецедентна за много от нас. Мога да са припомня и използвам полезни стратегии, помогнали ми да се справя със стресови моменти в миналото.

- Сведя до минимум гледането, четенето или слушането на новини, които ме карат да се чувствам разтревожен или напрегнат; търся информация само от достоверни източници (СЗО, МЗ,

УНИЦЕФ) и главно с цел да предприема практически стъпки да се подготвя и да защити себе си и своите близки. Търся актуална информация в определено време, веднъж или два пъти дневно (напр. от брифинг на Национален оперативен щаб в 8.00 ч.);

- Ако имам съпътстващ здравословен проблем, полезно е да се уверя, че имам достъп до всички медикаменти, които използвам в момента. Активирам социални си контакти, които да ми осигурят помощ, ако е необходимо.

- Трябва да се подготвя и да знам предварително къде и как да получа практическа помощ (ако е необходимо) - като например да поръчам такси, да поръчам доставка на храна и да потърся медицинска помощ. Уверявам се, че съм си набавил/а всички медикаменти, които обичайно приемам и може да са ми необходими за период до 2-3 седмици.

- Ако имам хронично заболяване, за което предварително съм имал/а предвидени изследвания, консултации или постъпване в болница – да не ги отменям с лека ръка. Полезно е да се свържа с лекуващите лекари. С тях мога да обсъдя сегашната ситуация и да актуализираме терапевтичния план. Не забравям, че лекарите и болниците в условията на Пандемия работят.

- Прочета хубава книга.

- Разхождам кучето си – ако това е позволено.

Тук мога да отбележа моите допълнения:

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

2. За Дейността/Работата важат следните правила: Съсредоточвам се върху това, което мога. А не върху това, което не мога. За прероръчване е да бъда зает/а с нещо постоянно. Редувам дейност/почивка. Възможностите ми са да:

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

- Планирам времето и работата си предварително и се старая всичко да бъде по график. Стресът от неочакваното ще намалее, а и задълженията ще ми се сторят по-малко.

- Водя дневник, в който описвам факти, изпитани емоции, взети решения.
- Свърша това, което бях планирал/а, но за което до този момент не намирах време.
- Изчистя и подря чантата си, гардероба, дома, мазето, тавана, гаража, градината. В тези дейности мога да привлека и семейството си.
- Науча език; да се науча да шия, да боядисвам.... Полезно е да си отправя възможно предизвикателство.
- Пробвам да посадя дърво, цвете.
- Опиша как си представям света след известно време – примерно - 1, 6, 9 мес, 1 г., 10 г.
- Напиша писмо до себе си за моето бъдещето, което да отворя примерно след 1 год.
- Прегледам старите снимки, в които има много хубави и споделени моменти с любими хора.
- Помисля какви предимства ми дава работата от в къщи или неочаквания отпуск?
- Време е за хоби...

- Напиша стихотворение или книга.
- Премина на дистанционен режим на работа (работа от в къщи) или да реорганизирам работата в офиса.
- Ако е необходимо – Мога с работодателя предоговоря поставените задачи – вид, обем и срокове за изпълнение. Актуализирам плановете си.

Възможностите ми като работодател са да:

- Реструктурирам дейността на работници и служители спрямо новите условия:
 - Оптимизирам режима на работа и броя на работещите.
 - Изнесям home office работата на тези служители, за които е възможно.
 - Запознай лично персонала си с промените, които ще трябва да направя. Препоръчително е да наблегна на ползите за тях. По възможност да определя и крайния срок за работа в аварийен режим.
 - Полезно е да си осигуря редовна лична комуникация със служителите. Не забравям да ги предразполагам за своевременна обратна връзка. Така навреме ще знам за техните потребности и настроения. Ако удовлетворяването им и е в моите възможности – правя го навреме. Така подсигуриям тяхната лоялност и спокойствие си.
 - Информирам ги за добри и оптимистични новини в професионалната им област.
 - Споделям с тях лишенията и неудобствата, които аз и семейството ми също търпим.
 - По възможност осигурявам на служителите достъп до психолог – телефонна линия, виртуални групови и индивидуални сесии. Полезно е да поискам от психолога да разработи лекции по актуалните теми.

Тук мога да отбележа моите допълнения:

.....

.....

.....

.....

.....

3. За Контактите/Общуването важат следните правила: Налагам си и спазвам принципа на физическо дистанциране. Възможностите ми са да:

- Търся контакт със семейството. Сега е момента заедно да направим неща, които обичаме и за които напоследък не е оставало време. Напр.: Семейни игри; заедно приготвяне на храна; гледане на телевизия; преглеждане на стари снимки; подобряване на дома тип «домашен майстор», рисуване, пеене.....
- Чувам по телефона или контактувам през социалните мрежи с членовете на семейството, с които не живеем заедно, с приятелите ми и колегите. Полезно е да споделя с тях ежедневието и чувствата си. Интересувам се и те как се чувстват и как се справят?
- Общувам с хора, които имат положителна и оптимистична нагласа. Не позволявам да се превърна за някого в „кошче за душевни опадъци”, защото той ще ме натовазва, а аз самият/та не знам как да му помогна. Но мога да го насоча към специалист-психотерапевт.

- Ако съм медик или работя на първа линия – мога да поддържам контакт с колеги (за препоръчване и с тези, които работят и живеят в други точки на света, обхванати от пандемията) и да обсъждам с тях ситуацията. Мога да им споделя настроенятия си, но да се поинтересувам и те как се чувстват. Полезно ще ми бъде да ги попитам какви новости знаят, как се справят. Важното от тази информация мога да споделя и с работодателя ми, който ще прецени дели е подходящо за въвеждане и на моето работно място. Мога да се поуча и от негативния опит на колегите ми и да се постарая това да не го правя.

- Подкрепям другите. Да помогна на друг човек, когато е в нужда, може да е полезно и за този, който получава помощта, и за този, който я предоставя. Например, проверявам по телефона съседите си или хора в общността ми, които може би имат нужда от допълнително съдействие.

- Включвам се като доброволец в различни инициативи или мога да стана дарител на финансови средства за различни каузи – Напр.: да даря средства с смс, но само на организирани кампании от легитимни институции - за храна, за закупуване на облекло на медици – др.

- Търся възможности да науча и да разкажа 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.

- Споделям прости факти за случващото се с децата и възрастните ми родители. Старая се да им давам ясна информация как да намалят риска от заразяване с думи, които могат да разберат. Повтарям информацията, когато е необходимо. Указанията си формулирам кратко и ясно и им ги съобщавам с уважение и търпение. За да е по-полезна за тях информацията мога да я представя в писмен вид или да я онагледена с изображения. Напр.:



- Ангажирам семейството си и други подкрепящи мрежи в предоставянето на информацията; помагам на нуждаещи се да упражнят мерките за превенция (например миене на ръцете).

- Подобрявам общуването с децата и съпруга/та ми. Ако изпитвам недоволство от нещо в партньорските взаимоотношения полезно е навреме да го споделя и да го обсъдим.

- Рисувам заедно с децата си. Полезно е в картини да нарисуваме основните мерки за безопасност – напр. миене на ръце и др., които да окачим на видно място. Така едновременно всички ще се радваме на детското творчество, а и картините ще ми станат съюзници във възпитаването и спазването на правилата.

- Сега е момента да си припомня и да науча децата си на детските песнички : „Хей ръчички, хей ги две. Те ме слушкат най-добре. Едната мие другата, а пък двете – лицето” и „Зеленчуци който не яде, той голям не ще да порасте”.

- Благодарен съм на труда на тези, които се грижат за болните, и на здравните работници, които помагат на засегнатите хора. Признавам тяхната роля за спасяването на живота на хората и за безопасността на близки ми.

- Споделям своя добър пример за справяне в необичайната трудна ситуация – по телефона, в социалните мрежи и поощрявам споделянето на добрите примери.

- Помагам на децата си за домашните и уроците в училище. Имам в предвид, че и те се чувстват натоварени в тази ситуация и че от голямо значение за тях е да вербализират емоциите си. Винаги се интересувам как се чувстват. Съдействам им за осъществяване и поддържане на виртуален контакт с техните съученици и приятели.

- Включвам се в on line курсове по танци, рисуване, готвене...

- Обаждам се на някого, с когото съм в конфликт. Ще се опитам да изясня недоразумението. Ще се опитам да си спомня и по каква причина сме скарани? А на фона на сегашната заплаха това има ли значение?

Тук мога да отбележа моите допълнения:

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

4. За Бъдещето (Смисъла) важи правилото: Използвам тази ситуация, за да опозная себе си и да натрупам опит. Те ще бъдат моя капитал за справяне с подобни бъдещи ситуации. Възможностите ми са да:

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

- Планирам, реорганизирам целите си спрямо новите възможности.

- Помисля какви способности проявявам сега и как те ми помагат в тази ситуация? За улеснение поглеждам по долу Таблица на способностите (Табл. 1).

- Имам в предвид, че 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 вкл. и т.н. „минал опит“, натрупан след преодоляване на трудности и който всеки може да използва в настоящата ситуация. Полезно ще ми бъде да си спомня за друга трудна ситуация, която успешно съм преодолял/а. Как ли си помогнах тогава? Отчитам, че като е възможно да не мога да се сетите за такава лична ситуация, защото психиката има свойството да прикрива прекалено травматичните спомени. Но ще се опитам да си спомня какво са ми разказвали за преживени и преодоленни кризи родители ми – баба и дядо, майка ми и баща ми. Ако не са ми споделяли, то сега е момента да ги попитам. Мога също така да използвам примерите от изкуството, филмите и литературата (най-вече класическите произведения).

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

- Сегашната ситуация е новата ми възможност да Помисля каква ще бъде финансовата ми политика спрямо личните финанси. Може би е време да преминава от „Живот на кредит“ към създаване на фонд „Бели пари-за черни дни“.

Тук мога да отбележа моите допълнения:

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

.....
.....

Аз знам, че „**Всеки край е начало**”. Ще помисля и ще отбележа:

За мен Пандемията е край на.....
.....
.....

За мен Пандемията е начало на.....
.....
.....

Приложение № 1: Диференциращо-аналитичната скала на Висбаденската школа по позитивна психотерапия. 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?

Приложение № 2 : 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 обратнот. 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., то резултата Ви за невротично напрежение и тревожност е позитивен.

Ако имам над 45 т., прочел/а съм и съм опитал/а да приложа нещо от написаното до тук, но то не доведе до очаквания от мен резултат: Мога да поискам помощ от специалист.

Използвани източници:

1. Кокошкарлова 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
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
6. <https://www.patientprovidercommunication.org/covid-19-free-tools.htm>
7. <http://talkoven.onlinerechnik.com/duma>
8. <https://www.who.int>