**Kształtowanie odporności psychicznej podczas epidemii**

Zachowanie się ludzi w obecnie trudnym czasie jest jednym z najważniejszych czynników, który będzie decydować o nasileniu się pandemii, zarówno z powodu rozprzestrzeniania się choroby jak i wywołanych przez nią psychologicznych konsekwencji związanych z lękiem, izolacją i niepewnością.

Profesor psychologii klinicznej z Uniwersytetu Columbia, George A. Bonanno, znany
z szerzenia idei odporności, prowadzi badania na temat straty, traumy oraz żałoby i tego jak radzą sobie z nimi ludzie. Obecna sytuacja epidemii jest bezsprzecznie jedną z takich trudnych sytuacji kryzysowych. Oto co potwierdza profesor George Bonanno i jego badania.

**Co mówi nam psychologia na temat ludzkiej odporności?**

Odporność jest jednym z wielu możliwych potencjałów człowieka w obliczu wyzwań życiowych. Uważa się, że ludzie są odporni, gdy są w stanie utrzymać stabilne zdrowie psychiczne, mimo doświadczania poważnych stresorów. Ta odporność na stres może być częścią wewnętrznej natury człowieka, ale może również wynikać z czynników zewnętrznych, takich jak grupy wsparcia i zasoby społeczne.

**Jaka jest nasza odporność psychiczna na epidemię?**

Odporność w przypadku epidemii polega na radzeniu sobie z ciągłym stresem
i niebezpieczeństwem związanym z zachorowaniem, w celu utrzymania ich na minimalnym poziomie w czasie kryzysu. W takich przypadkach odporność jest w stanie utrzymać dobry poziom zdrowia psychicznego – podtrzymywać nastrój i minimalizować depresję, zmartwienie i niepokój.

**Jak odporność odnosi się do COVID – 19, biorąc pod uwagę dotychczasowy przebieg wydarzeń?**

Kluczowym celem psychologicznym na obecny czas jest ograniczenie stresu do minimum. Wszyscy dostosowujemy się do nowej rzeczywistości, która obejmuje lęk przed rozprzestrzenianiem się wirusa, zakażeniem oraz czasem kwarantanny. Niektórzy zmagają się z chorobą i strachem przed śmiercią. Aby przezwyciężyć stres związany z tymi sytuacjami i zachować odporność przez cały czas, ważne jest, aby korzystać z narzędzi, które mamy do dyspozycji:

* być optymistą, czyli wyrobić w sobie zdolność do spostrzegania i wartościowania świata w kategoriach pozytywnych, a nie negatywnych,
* polegać na wsparciu innych, rozmowy z ważnymi dla nas ludźmi, rodzina, przyjaciele
* zachować więzi z bliskimi nam osobami,
* kontrolować ilość docierających do nas aktualnych informacji, starać się nie przeciążać tym nadmiernie naszego umysłu,
* odwrócenie uwagi, koncentrować swoja uwagę na sytuacjach i wydarzeniach, które dotyczą zupełnie czegoś innego, niż obecna sytuacja,
* poczucie humoru, znaleźć czas na pozytywne rozmowy i oglądanie komedii,
* zminimalizowanie skutków społecznej izolacji poprzez utrzymywanie kontaktu
z innymi ludźmi: telefoniczne, wideo rozmowy, e-mail, rozmowy na balkonie lub
w ogródku (jeśli nimi dysponujemy).

**Co istotnego przekazuje nam psychologia?**

Badania licznych naukowców mówią, że ludzie w czasie kryzysu potrafią wykształcić w sobie taką odporność. To pokazuje, że musimy być elastyczni i dostosować do zmieniających się warunków. Oznacza to baczne obserwowanie tego, co się wokół nas dzieje. Kształtowanie takiej odporności jest procesem, który możemy w sobie kształtować. Każdy z nas musi znaleźć i wypróbować swoje sposoby radzenia sobie z przeciwnościami, wybierając to, co będzie dla niego najlepsze. Wystarczy, że w chwilach codziennych trudności lub nagłego kryzysu, wzbudzimy w sobie przekonanie: **„Dam radę!”, „Poradzę sobie z tym!”, „Posiadam cechy, dzięki, którym przetrwam ten trudny czas”.** Biorąc pod uwagę indywidualne cechy osobowościowe, nie zawsze jest to łatwe, ale warto zrobić to dla siebie i swojego zdrowia.

**Prężność**

Odporność psychiczna łączy się nierozerwalnie z **terminem prężności**.

Termin prężność (resilience/resiliency) został wprowadzony do literatury już w latach 50 tych XX wieku, spowodowane to było zwiększającym się zainteresowaniem w nurcie psychologii pozytywnej. Słowo *resilience* pochodzi od łacińskiego *salire,* oznaczającego sprężynować i *resilire,* tj. odbijać się, powracać do poprzedniego stanu. Termin ten można wytłumaczyć jako prężność, sprężystość, giętkość, elastyczność. W literaturze psychologicznej używa się dwóch terminów: *resilience*, który oznacza zdolność jednostki do przezwyciężania negatywnych zjawisk i wydarzeń życiowych oraz *resiliency,* który oznacza bardziej predyspozycje osobowościowe, zasób cech danej jednostki.

Badaczki I. Heszen i H. Sęk (2007) uznają, że pojęcie to obejmuje:

* zbiór właściwości osobowościowych oznaczających osobę prężną (ego-resiliency);
* zespół umiejętności (kompetencji) służących poradzeniu sobie z problemami;
* umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegająca na twórczym radzeniu sobie z przeciwnościami;
* umiejętność tworzenia i utrzymywania satysfakcjonujących więzi społecznych, które mogą być źródłem emocji pozytywnych.

Prężność jest traktowana jako istotny wskaźnik zdrowia psychicznego. Chroni jednostkę przed rozwojem objawów nieprzystosowania, bądź zmniejsza ich nasilenie. Do istotnych składowych rezyliencji zaliczamy m.in. współczucie, uważność, wdzięczność, wiarę w siebie czy poczucie bliskości.

**Jak możemy o to zadbać w momencie pandemii?**

* Bądźmy dla siebie dobrzy – zastanówmy się co dobrego możemy zrobić dla siebie danego dnia. Niekoniecznie musi być to rzecz: prezent, jedzenia czy kąpiel. Bycie dla siebie dobrym to także tolerancja dla swoich błędów, akceptacja niedoskonałości, pozwolenie sobie na bycie nieidealnym;
* Współczujmy sobie – co nie oznacza narzekania. Ma być to połączone z motywacją do zmiany swojego stanu;
* Akceptujmy emocje – w obecnym czasie każdym przeżywa różne nieraz skrajne emocje. Pozwólmy sobie na to. Czas, w którym przyszło nam żyć jest naprawdę kryzysowy. Badania wskazują, że mówienie o swoich emocjach obniża lęk. Nazwanie uczuć dziecka często pomaga skrócić wybuch złości czy płaczu;
* Uważność – doceniajmy drobne chwile. Skupmy się na tym co tu i teraz, a nie na tym co było lub będzie. Mamy wpływ tylko na obecną chwilę. Myślenie o przeszłości prowadzi do smutku, skupianie się na przyszłości do lęku. Pomocne mogą być tutaj ćwiczenia medytacyjne, relaksacyjne czy joga.

Pamiętajmy, obecna sytuacja jest trudna i mamy prawo do różnych reakcji. Spróbujmy jednak znaleźć w niej jakieś pozytywy. Z jakiegoś powodu świat dał nam sygnał, żeby zwolnić. Pomyślmy, jak możemy to wykorzystać.

Literatura:
Na podstawie artykułu: APS Backgrounder Series: Psychological Science and COVID-19: Remaining Resilient During a Pandemic

<https://www.psychologicalscience.org/news/backgrounders/backgrounder-1-resilient.html>

N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński „Osobowość, stres a zdrowie”, Difin 2010

https://zdrowaglowa.pl/rezyliencja-czyli-jak-radzic-sobie-z-tym-na-co-nie-masz-wplywu/?fbclid=IwAR0MfzPl9QI\_h1b7\_xNKYwGtoJmAxORdLWFf39uwDnHSY1jU0f90l1WyioE

Przygotowały:

Paulina Mołda i Magdalena Żydek