

Jak radzić sobie ze stresem w związku z wojną?

Są takie dni w życiu, które zapadają nam w pamięć bardziej niż inne. Po latach pytamy wtedy bliskich: „Pamiętasz, co robiłeś, gdy zdarzyło się...?”. W tym stuleciu do takich wydarzeń z pewnością należały atak terrorystyczny na World Trade Center, katastrofa polskiego samolotu Tu-154 w Smoleńsku i niedawna inwazja wojsk rosyjskich na Ukrainę. Wszystkie te tragiczne dni zapisały się w historii, ale też w naszych wspomnieniach, wywołując konkretne reakcje: lęk, smutek, niepewność, gniew i niezrozumienie. Jak sobie radzić z tymi emocjami?

W chwili pisania tego artykułu od militarnego ataku Rosji na Ukrainę minęły trzy tygodnie. W tym czasie jako społeczeństwo zdaliśmy egzamin z solidarności, życzliwości i otwartości. W każdym mniejszym i większym mieście zorganizowano bądź nadal organizuje się rozmaite formy pomocy dla uchodźców z Ukrainy. Warto jednak pamiętać, że to dopiero początek wsparcia, którego będą potrzebowali nasi sąsiedzi – wolontariuszom, osobom angażującym się w akcje pomocowe, dyrektorom i nauczycielom pracującym z dziećmi potrzeba zasobów i sił, by mogli skutecznie pomagać innym. Dlatego po pierwszych dniach społecznego zrywu warto zadbać o swój dobrostan.

Czym jest kryzys?

W życiu każdego człowieka zdarzają się kryzysy – to takie punkty na biograficznej mapie, których nie da się uniknąć, choćby ze względu na naturalny tok rozwoju. Kiedy mówimy o kryzysach emocjonalnych, myślimy o ich negatywnych stronach i konsekwencjach. Rzeczywiście sama definicja kryzysu akcentuje trudność, z jaką zmagają się jednostka doświadczająca trudnej sytuacji. O kryzysie mówi się, że jest to stres psychologiczny, wskutek którego dochodzi do zachwiania równowagi emocjonalnej oraz wyczerpania zasobów potrzebnych do radzenia sobie ze stresem. Kryzys, który powstaje w wyniku zetknięcia się z zagrażającym wydarzeniem, najczęściej prowadzi do napięcia, lęku i dezorganizacji. Człowiek czuje rozbieżność pomiędzy wagą i wymaganiami sytuacji a swoimi zasobami.

Wśród różnych typów kryzysów wyróżniamy te, które mają normatywny, dość przewidywalny przebieg (np. kryzysy rozwojowe wynikające z dokonujących się przemian w życiu) oraz kryzysy sytuacyjne, pochodzące z zewnątrz, których człowiek nie jest w stanie kontrolować i które najczęściej wiążą się z sytuacjami przekraczającymi zwykle ludzkie doświadczenie. Bez wątplenia wojna tocząca się obecnie na terenach należących do Ukrainy jest dla obywateli tego kraju kryzysem sytuacyjnym, traumatycznym, dotykającym ich bezpośrednio. Nie oznacza to jednak, że wydarzenia rozgrywające się tuż za naszą granicą nie