

Sytuacja kryzysowa może spowodować wyjście poza okno tolerancji w obie te strony. Kiedy przyjrzymy się swoim reakcjom na informacje o wojnie, zapewne zauważymy, że zdarzyło nam się odczuwać gniew i pobudzenie albo zamrożenie i odrętwienie. To zupełnie naturalne reakcje. Niekiedy pod wpływem tak dużego stresu wchodzimy w stan dużej mobilizacji, gniewu, braku spokoju, a czasami wręcz przeciwnie – potrzebujemy odciążenia, nie mamy energii, „wyłączamy się”.

Jak sobie pomóc w sytuacji kryzysu (wojennego)?

Wiemy już, w jaki sposób odpowiadamy na stres oraz sytuacje trudne, kryzysowe czy traumatyczne na poziomie naszego układu nerwowego oraz reakcji cielesnych. A jak wyglądają wówczas nasze emocje? Najczęściej w odpowiedzi na kryzys pojawiają się lęk, złość, poczucie winy, bezsilność, poczucie beznadziei. Te stany są jak najbardziej naturalne, choć kiedy je przeżywamy, możemy czuć inaczej – zazwyczaj dominują one naszą codzienność i powodują trudności w normalnym funkcjonowaniu. Tym istotniejsza jest więc świadomość, że na niektóre reakcje nie mamy żadnego wpływu i nie jesteśmy w stanie kontrolować ich pojawiania się. Na szczęście możemy o sobie odpowiednio zadbać.

Ważne!

W obliczu kryzysu i odczuwania silnych, trudnych emocji na pierwszy plan wysuwają się potrzeby bezpieczeństwa i sprawczości. Pragniemy czuć się bezpiecznie w sensie psychicznym i fizycznym oraz chcemy doświadczać kontroli sytuacji choćby w niewielkim stopniu. To ważne elementy radzenia sobie z niepewnością i lękiem.

Poniżej zaproponowano kilka sposobów na to, jak zadbać o siebie i zaspokojenie tych potrzeb. Jednocześnie warto pamiętać, że każdy z nas może potrzebować innych metod, w różny sposób dawkować sobie informacje czy inaczej rozumieć domykanie koła stresu.

Podążanie za rzetelnymi informacjami i dawkowanie ich sobie

W przypadku kryzysu, jakim jest wojna, bardzo ważne są rzetelne informacje. Kontakt z wiarygodnymi wiadomościami, opartymi na faktach, a nie na chęci zwiększenia oglądalności materiału czy wywołania paniki, może działać uspokajająco.

Jeśli czujemy, że nasze poczucie bezpieczeństwa zwiększa się dzięki śledzeniu informacji, pamiętajmy, żeby wybierać tylko sprawdzone źródła. Można obserwować strony internetowe uznanych stacji telewizyjnych czy czasopism, również tych zagranicznych. Nie zapominajmy przy tym, że informacje podawane w mediach społecznościowych przez znajomych czy przez osoby, które nie zajmują się rzetelnym dziennikarstwem, mogą być po prostu nieprawdziwe. Uważajmy zwłaszcza na wiadomości, które mają sensacyjny czy emocjonalny wydźwięk, dzielą społeczeństwo lub dotyczą „odkrycia skrywanej prawdy”.