

oddziałują na nas. Warto pamiętać, że każda kryzysowa sytuacja czy katastrofa obejmuje swoim zasięgiem kilka grup osób:

- ofiary, osoby ranne, ich najbliższych, a także osoby uciekające z obszaru katastrofy,
- świadków, opiekę medyczną, ratowników, wolontariuszy udzielających pomocy,
- osoby będące w sąsiedztwie wydarzenia,
- społeczność międzynarodową.

Zdecydowana większość mieszkańców Polski należy do trzeciej grupy – znajdujemy się niejako najbliżej wydarzenia, co oznacza, że z jednej strony naturalne stało się dla nas wspieranie uciekających przed wojną Ukraińców, a z drugiej, że możemy czuć dużo lęku i niepewności. To normalne reakcje na kryzys wojenny toczący się w bezpośrednim sąsiedztwie. Ważne, aby normalizować te reakcje sobie i bliskim osobom, ponieważ uznanie swoich emocji i gotowość, aby przyjąć je takimi, jakie są, pomaga w radzeniu sobie z nimi.

Co się z nami dzieje w sytuacji kryzysowej?

Być może jesteśmy w stanie przywołać emocje i wrażenia z ciała, które towarzyszyły nam w ciągu ostatnich dni na myśl o wojnie lub w zupełnie zwykłych, codziennych sytuacjach, w żaden sposób niezwiązanych z tym kryzysem. Wiele z reakcji cielesnych i emocjonalnych dzieje się zupełnie poza naszą kontrolą i odpowiada za nie autonomiczny układ nerwowy.

Ważne!

Każdy z nas ma swoje okno tolerancji, czyli optymalną strefę pobudzenia, dzięki której pozwalamy na pojawianie się i odpływanie emocji. Pozostawanie w oknie tolerancji sprawia, że możemy efektywnie funkcjonować i radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia. To, jak szeroka czy wąska będzie ta strefa, zależy od indywidualnych uwarunkowań i predyspozycji.

W ramach okna tolerancji działają dwie gałęzie wspomnianego autonomicznego układu nerwowego – współczulna i przywspółczulna. Układ współczulny pozwala na mobilizację organizmu w sytuacji zagrożenia, zaś układ przywspółczulny działa na zasadzie przeciwieństwa, przez co często mówi się o nim: układ „odpoczywanie i trawienie”.

Nie zawsze udaje nam się pozostać w oknie tolerancji. Czasami, np. w obliczu kryzysowego wydarzenia, wychodzimy poza nie, przesuając się w stronę pobudzenia (walki lub ucieczki), gdzie działa współczulny układ nerwowy, albo w stronę zamrożenia, za którą odpowiada gałąź przywspółczulna. W przypadku pobudzenia człowiek staje się niespokojny, gniewny, nadpobudliwy. Doświadcza gonitwy myśli, trudno mu się skupić, spać czy zrelaksować. Do tego dochodzą objawy somatyczne, takie jak chociażby kłopoty trawienne albo odczuwanie ciągłego bólu. Z kolei osoba w stanie zamrożenia będzie „odcięta” – przygnębiona, odrętwiała, wycofana, bez energii i motywacji.