

## “FACE COVID”

Jak efektywnie funkcjonować w czasie pandemii.

Dr Russ Harris

tłum. Agnieszka Wroczyńska, Mateusz Fudali, Lidia Baran

“FACE COVID” (zmiierz się z wirusem covid) to praktyczne wskazówki jak poradzić sobie w sytuacji kryzysowej przy wsparciu terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Poniżej krótkie streszczenie poszczególnych kroków, a dalej ich rozwinięcie:

**F = Focus on what’s in your control - skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować**

**A = Acknowledge your thoughts & feelings - zauważ swoje myśli i emocje**

**C = Come back into your body - wróć do swojego ciała**

**E = Engage in what you’re doing - zaangażuj się w to, co robisz**

**C = Committed action - zaangażowane działanie**

**O = Opening up - otwartość na doświadczenie**

**V = Values - wartości**

**I = Identify resources - zidentyfikowane zasoby**

**D = Disinfect & distance - dezynfekcja i dystans**

Teraz przejdźmy przez nie jeden po drugim:

**F = Focus on what’s in your control - skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować**

Pandemia wirusa może wpływać na nas w różny sposób: fizycznie, emocjonalnie, ekonomicznie i psychologicznie. Już teraz lub niebawem będziemy ponosić jej konsekwencje: skutki wywołanej wirusem choroby, trudności jakie spotkają system opieki zdrowotnej, by temu kryzysowi przeciwdziałać, wpływ na funkcjonowanie społeczne, problemy finansowe - i inne trudności, które pojawią się w wyniku obecnego kryzysu.

A kiedy stajemy naprzeciw sytuacji kryzysowej lęk jest nieunikniony; to normalna ludzka odpowiedź na zagrożenie i niepewność. Martwienie się i ruminacje (rozpamiętywanie) rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli jest w tej sytuacji bardzo łatwe: co się może wydarzyć w przyszłości, czy wirus zaszkozi Tobie lub Twoim bliskim, jak wpłynie na Twoje otoczenie i Twój kraj - i co stanie się wtedy? Takie zamartwianie się można ciągnąć bez końca. Mimo, że jest ono w pełni zrozumiałe w tej sytuacji, w niczym nam nie pomaga - wręcz przeciwnie: im bardziej koncentrujemy się na rzeczach poza naszą kontrolą, tym bardziej czujemy się zestresowani i bezradni.

Dlatego najbardziej przydatne, co możesz zrobić w tej sytuacji (tego, lub jakiegokolwiek innego kryzysu) to: **skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować.**

Nie masz kontroli nad tym, co wydarzy się w przyszłości. Nie masz kontroli nad wirusem, ani nad światową ekonomią, nie masz też wpływu na to, co zrobi Twój rząd z całym tym bałaganem, który nas czeka. Nie możesz też kontrolować swoich emocji tak by magicznie

pozbyć się lęku, który jest naturalny w tej sytuacji. Ale możesz kontrolować to, co robisz: swoje działania, tu i teraz. I to ma znaczenie.

*To, co robisz*, tu i teraz, oddziałuje na Ciebie i każdego, kto jest z Tobą - a więc Twoją wspólnotę.

Mamy o wiele więcej kontroli nad swoim zachowaniem niż nad swoimi myślami i emocjami. Dlatego takie ważne jest by odzyskać kontrolę nad tym co robimy - tu i teraz - by być efektywnym w momencie kryzysu.

Żeby to zrobić potrzebujemy skonfrontować się zarówno z naszym światem wewnętrznym: naszymi trudnymi myślami i emocjami, oraz ze światem zewnętrznym: problemami, z którymi się mierzymy. Jak to zrobić? Jeśli nadciąga wielki sztorm, łodzie zarzucają kotwice w zatokach - jeśli tego nie zrobiły, wichura zepchnie je w głąb morza. Zarzucenie kotwicy nie sprawi, że sztorm minie (kotwice nie mogą kontrolować pogody), ale mogą utrzymać łódź bezpiecznie w zatoce do czasu, aż się wypogodzi.

Podobnie, gdy jesteśmy w kryzysie, będziemy doświadczać emocjonalnych burz: nieprzydatnych myśli galopujących w naszych głowach, napięć i dyskomfortu w naszym ciele. A jeśli pozwolimy burzy wewnątrz nas się rozkręcić, nic więcej nie będziemy mogli już zrobić. Dlatego pierwszym krokiem jest "zarzucenie kotwicy", używając formuły ACE:

**A = Acknowledge your thoughts and feelings - zauważ swoje myśli i emocje**

**C = Come back into your body - wróć do swojego ciała**

**E = Engage in what you're doing - zaangażuj się w działanie**

Przejdźmy przez poszczególne litery:

**A = Acknowledge your thoughts and feelings - zauważ swoje myśli i emocje**

W ciszy i ze zrozumieniem dla siebie zauważ co się w Tobie pojawia: myśli, uczucia, emocje, wspomnienia, doznania, chęci. Spróbuj być ciekawym naukowcem obserwującym ten wewnętrzny świat. Gdy to robisz, warto nazywać poszczególne doświadczenia słowami, mówiąc na przykład: „Oto żal”, „Zauważam lęk”, „Oto mój martwiący się umysł”, „Doświadczam smutku” czy „Doświadczam myśli, że zachoruję”.

A gdy zauważasz swoje myśli i emocje, spróbuj...

**C = Come back into your body - wrócić do swojego ciała**

Wróć do ciała i nawiąż z nim kontakt. Możesz mieć na to swój własny sposób, możesz też skorzystać z moich podpowiedzi:

- Powoli wbijaj stopy w podłogę.
- Powoli wyprostuj plecy i kręgosłup; jeśli siedzisz, usiądź prosto.
- Powoli naciskaj opuszki palców.
- Powoli rozciągnij barki i ramiona, strząśnij z siebie napięcie.
- Oddychaj powoli.

Uwaga: Twoim celem nie jest uciekanie, unikanie, odwracanie się od tego, czego doświadczasz. Twoim celem jest pozostawanie świadomym swoich myśli i uczuć, stałe zauważanie ich obecności.... a jednocześnie przywracanie kontaktu ze swoim ciałem i aktywne działanie. Dlaczego tak? Byś mógł/mogła uzyskać jak najwięcej kontroli nad swoim działaniem pomimo tego, że nie możesz kontrolować swoich odczuć. (Pamiętaj F= Focus on what's in your control - skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować).

A gdy zauważysz swoje myśli i emocje i powrócisz do swojego ciała, spróbuj następnie...

### **E = Engage in what you're doing - zaangażuj się w to co robisz**

Zauważ gdzie jesteś i powróć uwagą do tego, co robisz.

Możesz znaleźć swój własny sposób jak to zrobić, możesz też skorzystać z tych odpowiedzi:

- Rozejrzyj się po pokoju i zauważ 5 rzeczy.
- Zauważ 3 albo 4 rzeczy, które słyszysz.
- Zauważ zapach lub smak jaki czujesz.
- Zauważ co robisz.
- Zakończ ćwiczenie poświęcając całą swoją uwagę na tym, co aktualnie robisz (a jeśli nie robisz niczego szczególnego przejdź przez następne 3 kroki).

Najlepiej przejdź przez ACE powoli, 3 lub 4 razy, tak by uczynić z niego 2-3 minutowe ćwiczenie.

Jeśli masz ochotę, możesz poszukać w internecie ćwiczeń audio, jak się zakotwiczyć, trwają one od 1 minuty do 11 minut. Możesz ich używać by pomogły Ci rozwijać tę umiejętność. Jeśli mówisz po angielsku, przydatne materiały znajdziesz pod tym adresem: <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

*UWAGA: nie omijaj A z ACE; to bardzo ważne by być świadomym myśli i uczuć, szczególnie jeśli są trudne lub nieprzyjemne. Jeśli pominiesz A, ćwiczenie zamieni się technikę rozpraszania, którą nie powinno być.*

Zakotwiczanie to bardzo przydatna umiejętność. Możesz jej użyć, by poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami. Wyłączyć autopilota i zaangażować się w życie. Poczuć grunt pod nogami w trudnych momentach, przerwać ruminacje, obsesje, czy zamartwianie oraz skoncentrować się na tym, co chcesz robić. Im lepiej potrafiś się zakotwiczyć w tu i teraz, tym więcej masz kontroli nad swoim działaniem - dzięki czemu łatwiejsze będą kolejne kroki:

### **COVID**

## **C = Committed Action - zaangażowane działanie**

Zaangażowane działanie oznacza efektywne działanie, w którym kierujesz się swoimi wartościami; robisz coś, ponieważ jest to dla Ciebie ważne - nawet jeśli aktywuje to Twoje trudne myśli i emocje. Kiedy zakotwiczysz się używając formuły ACE, będziesz mieć kontrolę nad swoim działaniem, dzięki czemu łatwiej będzie Ci robić to, co jest faktycznie istotne. Oznacza to oczywiście zapobieganie zarażeniu się wirusem: częste mycie rąk, kwarantannę, unikanie spotkań towarzyskich itp. Oprócz tych działań zastanów się:

W jaki sposób możesz zadbać o siebie, osoby z którymi mieszkasz i inne osoby? Jakie działania możesz realnie podjąć?

Czy możesz komuś okazać wsparcie, powiedzieć coś podnoszącego na duchu? Przez telefon, sms, osobiście?

Czy możesz komuś pomóc w obowiązkach domowych, ugotować posiłek albo potrzymać za rękę, a może pograć w grę z dzieckiem?

Czy możesz porozmawiać z kimś, kto jest chory? A jeśli będzie potrzeba opiekować się tą osobą i dać jej dostępne wsparcie medyczne?

A jeśli spędzasz teraz dużo czasu w domu, w jaki sposób możesz spożytkować go najefektywniej?

Może ćwiczenia fizyczne, gotowanie zdrowych posiłków, dające poczucie sensu aktywności - samemu lub z innymi?

Jeśli znane jest Ci ACT albo inne podejścia wykorzystujące mindfulness, jak możesz praktykować uważność?

W ciągu dnia zadawaj sobie pytanie: "Co mogę teraz zrobić, niezależnie od tego jak mały jest to krok, co poprawi życie mnie lub moim bliskim, albo osobom wokół mnie?". I jakakolwiek byłaby odpowiedź - zrób to, zaangażuj się w to całkowicie.

## **O = Opening up - otwórz się**

Otwieranie się oznacza, że robimy miejsce na trudne uczucia i jesteśmy dla siebie dobrzy. Negatywne emocje są niemalże gwarantowane, gdy jesteś w sytuacji kryzysowej: lęk, strach, złość, smutek, poczucie winy, samotność, frustracja, zagubienie i wiele innych.

Nie możemy ich zatrzymać, to normalne reakcje. Ale możemy się na nie otworzyć i zrobić dla nich miejsce: zauważyć, że są normalnymi reakcjami, pozwolić sobie na nie (nawet jeśli boją) i traktować siebie ze zrozumieniem i dobrocią.

Pamiętaj, "self-kindness" - empatyczna postawa wobec siebie jest niezbędna by poradzić sobie z kryzysem, szczególnie jeśli to Ty pełnisz rolę opiekuna w rodzinie. Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się lecieć samolotem, zapewne znasz to polecenie, że w razie zagrożenia najpierw załóż maskę z tlenem sobie, a dopiero potem pomóż innym. Empatyczna postawa wobec siebie to właśnie taka maska tlenowa: jeśli masz się opiekować innymi, pójdzie Ci o wiele lepiej jeśli najpierw zadbasz o siebie.

Zadaj sobie pytanie: "Jeśli ktoś kogo kocham doświadczałby czegoś takiego, czuł to co ja czuję - gdybym chciał/a okazać troskę i wsparcie, co bym mu/jej powiedział/a? Jak bym go/ją potraktował/a? Jakbym się zachował/a? Co bym zrobił/a?". A gdy na nie odpowiesz, potraktuj w ten sposób siebie.

Jeśli znasz język angielski i chcesz bardziej zgłębić temat "self-kindness" przeczytaj ten darmowy eBook:

[https://drive.google.com/file/d/1\\_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing)

## **V = Values - wartości**

Zaangażowane działanie powinno opierać się na wartościach: Za czym chcesz się opowiedzieć w sytuacji kryzysu? Jakim chcesz być człowiekiem radząc sobie z tą sytuacją? Jak chcesz traktować siebie i innych?

Twoje wartości mogą obejmować: miłość, szacunek, humor, cierpliwość, odwagę, szczerość, troskę, otwartość, dobroć... i wiele innych. Poszukaj obszarów, w których możesz choć trochę je realizować w codziennym życiu. Niech Cię prowadzą i motywują do zaangażowanego działania.

Prawdopodobnie im dłużej będzie trwał ten kryzys, tym więcej pojawi się trudności w Twoim życiu: celów, których nie możesz osiągnąć; rzeczy, których nie możesz zrobić; problemów, które nie mają łatwych rozwiązań. Ale mimo tego możesz wciąż żyć zgodnie ze swoimi wartościami. Możesz szukać nowych dróg ich realizacji jeśli wcześniejsze zawiodły. Szczególnie powracaj do swoich wartości związanych z dobrocią i troską. Zastanów się:

W jaki sposób możesz się traktować z łagodnością i troską w tych trudnych chwilach? Jakie dobre słowa możesz sobie powiedzieć, czym możesz się wspierać, jakie dobre rzeczy możesz dla siebie zrobić?

Jak możesz z troską traktować tych którzy cierpią?

W jaki sposób możesz opiekować się i wspierać swoją wspólnotę?

Co możesz powiedzieć lub zrobić tak, by patrząc na tę sytuację po latach czuć z siebie dumę?

## **I = Zidentyfikuj zasoby**

Zidentyfikuj zasoby dotyczące pomocy, asysty, wsparcia i porady. Obejmuje to przyjaciół, rodzinę, sąsiadów, pracowników służby zdrowia oraz służb ratowniczych. Upewnij się, że znasz numery telefonów alarmowych, w tym również pomoc psychologiczną w razie potrzeby. Bądź w kontakcie ze swoją siecią wsparcia społecznego. A jeśli jesteś w stanie zaoferować wsparcie innym, daj im znać; możesz być zasobem dla innych ludzi, tak jak oni mogą nim być dla Ciebie.

Jednym z bardzo ważnych aspektów tego procesu jest znalezienie wiarygodnego i zaufanego źródła informacji na temat kryzysu i tego, jak na niego reagować. Witryna Światowej Organizacji Zdrowia jest wiodącym źródłem takich informacji:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Sprawdź także stronę internetową rządowego departamentu zdrowia swojego kraju:

[https://www.gov.pl/web/koronawirus?fbclid=IwAR3rhhHXQxjwVeIZ\\_vFmGueq0e3BV2rqbBy0SYfezABE889byAmrwaGZyOE](https://www.gov.pl/web/koronawirus?fbclid=IwAR3rhhHXQxjwVeIZ_vFmGueq0e3BV2rqbBy0SYfezABE889byAmrwaGZyOE)

Skorzystaj z tych informacji, aby rozwinąć własne zasoby: plany działania mające na celu ochronę siebie i innych oraz wcześniejsze przygotowanie się do kwarantanny lub nagłego wypadku.

### **D = Dezynfekcja i fizyczny dystans**

Jestem pewien, że już o tym wiesz, ale warto to powtórzyć: regularnie dezynfekuj ręce i zachowuj realnie możliwy dystans społeczny dla dobra swojej społeczności. I pamiętaj, mówimy o dystansie fizycznym - a nie emocjonalnym. (Jeśli nie masz pewności, co to znaczy, przeczytaj:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Jest to ważny aspekt zaangażowanego działania, więc połącz go ze swoimi wartościami; zwróć uwagę, że są to naprawdę pomocne działania.

### **Podsumowując**

Więc jeszcze raz, w miarę narastania problemów w otaczającym Cię świecie i szalejących w Tobie burz emocjonalnych, powróć do kroków FACE COVID:

**F = Focus on what's in your control - skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować**

**A = Acknowledge your thoughts & feelings - zauważ swoje myśli i emocje**

**C = Come back into your body - wróć do swojego ciała**

**E = Engage in what you're doing - zaangażuj się w to, co robisz**

**C = Committed action - zaangażowane działanie**

**O = Opening up - otwartość na doświadczenie**

**V = Values - wartości**

**I = Identify resources - zidentyfikowane zasoby**

**D = Disinfect & distance - dezynfekcja i dystans**

\*\*\*\*\*

Mam nadzieję, że znajdziesz tu coś przydatnego dla siebie; podziel się tym z innymi, jeśli uważasz, że może to być dla nich pomocne.

To szalone, trudne i przerażające czasy, więc proszę, traktujcie siebie z życzliwością. Pamiętaj słowa Winstona Churchilla: „Kiedy idziesz przez piekło, idź dalej”.

Wszystkiego dobrego,

Wasz Russ Harris