

# Komunikacja wspierająca jako antidotum na kryzys psychologiczny w dobie COVID-19. Wnioski i rekomendacje

Informacja sygnałna

**Dotyczy:** zdrowie psychiczne, pandemia

**Słowa-klucze:** koronawirus, psychoterapia, emocje, komunikacja, mechanizmy obronne

**Podstawa wnioskowania:** analizy własne

## Mechanizmy obronne i ich skutki w dobie COVID-19

W czasie pandemii doświadczamy destabilizacji i konfrontacji z kruchością własnego istnienia. To co bywało osobistym, jednostkowym przeżyciem takim jak: poważna choroba, utrata pracy, lęk o kogoś bliskiego, nagła zmiana planów życiowych czy nawet tych codziennych – stało się nagle wspólnym, dotyczącym wszystkich doznaniem. I choć każdy z nas może reagować na tę sytuację inaczej, to nie da się zanegować jej wpływu. Mogą zostać uruchomione niekorzystne zachowania wynikające z mechanizmów obronnych, takie jak np.:

- nadmierna kontrola innych członków rodziny, co zmienia dynamikę w relacjach, może powodować frustracje, kłótnie etc.
- nadmierna kontrola wagi/ liczenia kalorii etc.
- obawa przed zakażeniem przechodząca w kompulsywne mycie rąk, odkażanie każdego zakupionego produktu i inne nadmiarowe formy uniknięcia zakażenia się wirusem;
- rosnąca agresja jako odpowiedź na niemoc (np. odmowa noszenia masek ochronnych, wchodzenie w konflikt z osobami pilnującymi czy to dezynfekcji rąk czy egzekwujących godziny dla seniorów)

Stabilne, bezpieczne, wspierające, oferujące szereg możliwości otoczenie pozwala na uniknięcie niepożądanych i trudnych odczuć lub rozwiązywanie ich w sposób akceptowalny społecznie, względnie satysfakcjonujący zarówno dla danej osoby jak i jej otoczenia. Aktualna rzeczywistość nie tylko w znaczący sposób tę możliwość ogranicza, ale jednocześnie je generuje.

Ważne jest więc kreowanie jak najbardziej bezpiecznego otoczenia, poszukiwanie i stwarzanie sobie możliwości do realizacji swoich potrzeb w bezpieczny i konstruktywny sposób nawet przy ograniczonych warunkach. To, co wspiera taką możliwość, to umiejętność oceny własnego stanu psychicznego lub możliwość dostępu do fachowej pomocy, która będzie pomocna w takiej ocenie. Jeśli nasze zachowanie ulega zmianie, to istotnym jest aby to zauważyć i albo się zastanowić jak sobie pomóc albo o taką pomoc poprosić.

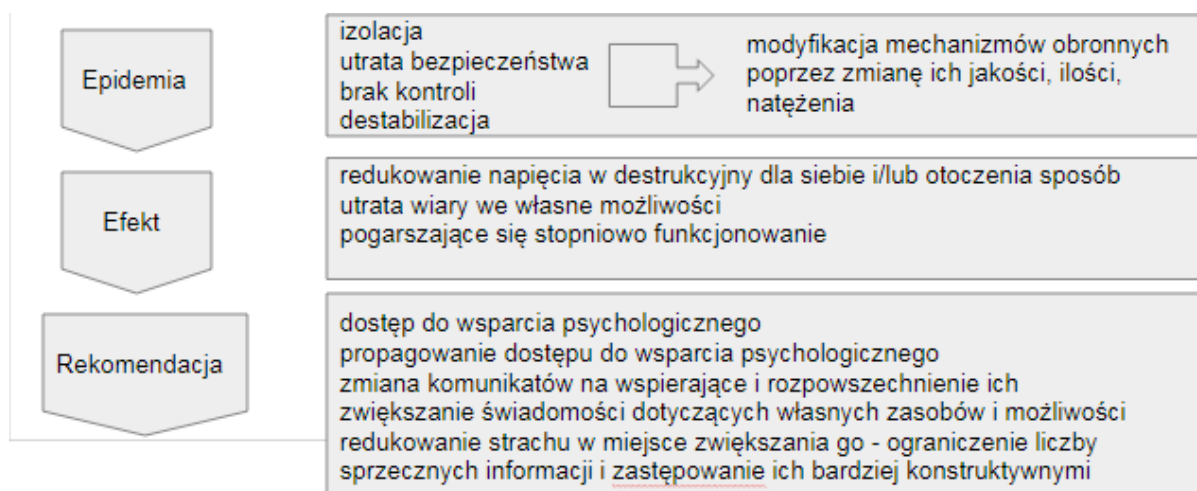
Tymczasem właśnie poprzez własne ograniczenia i poziom lęku możemy sami nie zauważyć dostępnych opcji, nie skorzystać ze wzmacniających rozwiązań, nawet jeśli dawałyby częściową a nie całkowitą gratyfikację. Analizując to w ten sposób mam na myśli zastępowanie dotychczasowych aktywności dających satysfakcję czy redukujących stres przy uwzględnieniu ograniczeń. "Skoro nie mogę iść na

zajęcia z ceramiki to znajdę w internecie instrukcje na masę solną i stworzę coś w domu, skoro nie mogę iść na spinning to pojadę na przejażdżkę do lasu swoim, zwykłym rowerem” etc.

## Rekomendacje

Kluczowymi rekomendacjami dla instytucji i organizacji zajmujących się wspieraniem zdrowia psychicznego są:

- 1) rozwój i promocja wspierającej komunikacji pozwalające na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa;
- 2) zwiększenie i promocja dostępu do wsparcia psychologicznego
- 3) promocja wspierających komunikatów
- 4) zwiększanie świadomości dotyczących zasobów i możliwości ludzi
- 5) ograniczenie liczby sprzecznych informacji i zastępowanie ich konstruktywnymi.



**Więcej informacji:** Jarema Piekutowski, tel. 662 003 969, [jarema.piekutowski@cpt.org.pl](mailto:jarema.piekutowski@cpt.org.pl)

[LINK DO STRONY THINK TANKU](#)