

## **Trudny czas pandemii - zagrożenia i szanse wynikające z błędów poznawczych -**

Ludzie nie są racjonalni, są co najwyżej racjonalizujący. Potwierdzeniem tego stwierdzenia, może być tzw. **złudzenie gracza**, opisane po raz pierwszy przez Fiodora Dostojewskiego.

Wyobraźmy sobie, że czterokrotnie rzucamy monetą i czterokrotnie wypada orzeł i kiedy zostajemy zapytani co wypadnie tym razem to znakomita większość odpowie, że reszka, podczas gdy prawdopodobieństwo wypadnięcia reszki i orła jest dokładnie takie same. Podobne błędy w myśleniu popełniamy zarówno w codziennej - bezpiecznej rzeczywistości, jak i w obecnym, tak trudnym czasie - pandemii. Istnieją jednak pewne błędy poznawcze, które nasilają się wtedy, kiedy odczuwamy lęk.

Po pierwsze, w sytuacji zagrożenia będziemy **przesadnie diagnozować**, np.: kiedy idziemy w nocy przez park i widzimy w głębi cień, to bez problemu rozpoznamy w nim przyczajoną ludzką sylwetkę. Tak samo dzisiaj, kichnięcie przypadkowej osoby będziemy oceniać jako zagrożenie zakażeniem koronawirusem, gdzie obiektywnie rzecz biorąc prawdopodobieństwo, że każdy kichający zaraża jest bardzo niskie. Nasza ocena będzie zatem subiektywnym, zabarwionym lękiem spostrzeżeniem rzeczywistości. W tej sytuacji popełniany przez nas błąd poznawczy może okazać się zbawienny, ponieważ będzie on determinował naszą ostrożność, co w sytuacji pandemii może uratować nam życie, a także innym.

Kolejnym błędem poznawczym, który prawdopodobnie będziemy popełniać, jest błąd nazywany **efektem myślenia wstecznego**. Polega on na tym, że jeśli coś się już wydarzyło to interpretujemy to, że tak musiało być, poszukując po fackie argumentów, które pozwalały przewidzieć dane zdarzenie. Przykładem na to może być badanie polskich psychologów społecznych, którzy pytali ludzi na dwa miesiące przed wybuchem stanu wojennego, jak ta sytuacja się rozwinie?. Wtedy bardzo niewielki odsetek respondentów przewidywał, że czołgi wyjadą na ulicę, ale już w rok po wprowadzeniu stanu wojennego znakomita większość badanych odpowiadała: „Wiedziałem, że tak się to skończy”, „Wiedziałam, że tak będzie”. Podobnie jest w przypadku globalnej pandemii, bez względu czy rozwinie się ona na tyle, że zostanie z nami bardzo długo i pochłonie wiele istnień ludzkich, czy też samoistnie zaniknie i ofiar będzie stosunkowo niewiele. Po fackie będziemy twierdzili, że właśnie taki scenariusz przewidywaliśmy.

Obecnie, każdego dnia, ze wszystkich stron jesteśmy „atakowani” przez tzw. **fake newsy** (fałszywe wiadomości, często o charakterze sensacyjnym). Jest to szczególnie niebezpieczne zwłaszcza, gdy większość czasu spędzamy w domach, przeglądając informacje w Internecie. Tego typu plotki, których często sami kompulsywnie poszukujemy, mogą przyczyniać się do pogłębiania naszego lęku, stanów depresyjnych, a nawet powodować wybuchy paniki. Możemy zatem zadać sobie pytanie: dlaczego sami przyczyniamy się do pogorszenia swojego samopoczucia w tak trudnej dla wszystkich sytuacji? Odpowiedzi dostarczają nam wyniki badań naukowców, wskazujące na to,

że ludzie poszukują takich informacji, które są zgodne z ich przekonaniami na temat świata oraz takich, które są zgodne z ich stanem emocjonalnym. Wynika z tego, że osoby mające w sobie najwięcej lęku, w związku z pandemią, będą same poszukiwały informacji podnoszących jego poziom - wpadając tym samym w błędne koło, co może odbić się niekorzystnie na ich zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Jedynym sensownym rozwiązaniem jest więc podejmowanie działań, które obniżą odczuwany przez nas poziom lęku. Powinniśmy za każdym razem sprawdzać źródło informacji, która do nas dociera. Jeżeli brzmi ona: „bo sąsiad mi tak powiedział”, to oczywiście jej prawdopodobieństwo jest mniejsze niż wtedy, gdy znajduje się pod nią link z odwołaniem do jakiegoś źródła mającego charakter naukowy. Warto również ograniczyć intensywność i czas spędzany w Internecie na poszukiwanie informacji. Ważne informacje pojawiają się w przestrzeni medialnej z reguły kilka razy w ciągu doby. Nie ma zatem sensu całego dnia marnować przed komputerem czy telewizorem, ponieważ z całą pewnością nie wpłynie to dobrze na nasze samopoczucie. Czas ten można wykorzystać konstruktywnie: na zabawie z dziećmi, rozmowie z przyjaciółmi (telefon, skype), czy też wykonując w domu ćwiczenia fizyczne. Czynności te z całą pewnością przyczynią się do redukcji naszego napięcia, a co za tym idzie - obniżą lęk.

Aktualna sytuacja związana z pandemią, poza obiektywnym zagrożeniem dla zdrowia i życia ludzi, przyczynia się również do powstawania **antagonizmów grupowych i tendencyjności myślenia**. Jest to szczególnie niebezpieczne w kontekście zachowań agresywnych skierowanych np. do Azjatów, czy osób powracających z zagranicy, które mogą stać się dla nas emanacją wirusa. Dzieje się tak dlatego, że w sytuacji zagrożenia, z którą mamy niewątpliwie do czynienia, pojawia się tendencja do poszukiwania winnych. Mechanizm ten, jest doskonale znany ratownikom, którzy podczas prowadzenia akcji ratowniczo-gaśniczych niejednokrotnie spotykają się z sytuacją, gdy ludzie z łatwością wskazują osoby odpowiedzialne za wypadek, czy pożar. Mając świadomość tendencyjności myślenia w sytuacjach silnie stresogennych, możemy powstrzymać się od wydawania pochopnych osądów i wskazywania winnych. Postawa ta uchroni nas, na dłuższą metę, przed doświadczeniem poczucia winy oraz sprawi, że nie będziemy przyczyniać się do eskalacji konfliktów społecznych w i tak już wystarczająco trudnej dla nas sytuacji.

Kolejnymi pułapkami myślenia, w które możemy wpadać podczas pandemii to **zjawiska nierealistycznego optymizmu oraz nierealistycznego pesymizmu**. **Nierealistyczny optymizm** polega na przekonaniu, że jesteśmy mniej narażeni od innych, i że nie zachorujemy na COVID-19. Przekonanie to towarzyszy głównie ludziom młodym i zdrowym. Przykładem może być tu młodzież odpoczywająca tłumnie na plażach Florydy, w okresie gdy zaczynała się epidemia w Stanach Zjednoczonych. Pytani wówczas przez dziennikarzy, czy nie boją się zarazić wirusem, odpowiadali zuchwale „złapię koronę, to złapię koronę”. Prezentowana przez nich postawa była szczególnie niebezpieczna, ponieważ jak pokazują dane Światowej Organizacji Zdrowia zakażenie koronawirusem bywa groźne również dla ludzi młodych. Z drugiej zaś strony ich przekonanie stwarzało zagrożenie dla osób z tzw. grupy ryzyka.

**Nierealistyczny pesymizm**, polega natomiast na przekonaniu, że jesteśmy bardziej niż inni narażeni na zarażenie i negatywny przebieg COVID-19. Pod pewnym względem taka postawa może przynieść korzyści w czasie pandemii, ponieważ ludzie ją prezentujący będą zachowywali zwiększoną ostrożność oraz podejmowali działania zabezpieczające. Z drugiej jednak strony ich nastawienie może spowodować nasilenie lęku, fiksację na poszukiwaniu dramatycznych informacji, co może destruktywnie wpływać na zdrowie psychiczne.

Reasumując, błędy poznawcze, które popełniamy nie są niczym nadzwyczajnym. Nie świadczą o nas ani dobrze, ani źle. Tacy po prostu jesteśmy. Z jednej strony mogą przynosić negatywne konsekwencje dla nas samych i innych wtedy, kiedy tendencyjnie kategoryzujemy i tworzymy teorie spiskowe. Z drugiej strony, tak jak nierealistyczny pesymizm, czy przesadne diagnozowanie - chronią nas w sytuacji zagrożenia.

Odczuwany przez nas lęk w czasie pandemii również spełnia funkcję ochronną. Emocja ta sprawia, że jesteśmy bardziej wyczuleni na wszelkie sygnały zagrożenia, które identyfikujemy w swoim otoczeniu oraz przestrzegamy, tak ważnych w dzisiejszej rzeczywistości, zasad higieny osobistej. Problem zaczyna się wtedy, gdy lęk staje się na tyle silny, że wywiera paraliżujący wpływ na życie danej osoby. Zabezpieczając się przed nim warto przypomnieć sobie **zasady udzielania wsparcia psychicznego**, którego ratownicy udzielają na co dzień osobom poszkodowanym.

Pamiętaj zatem, aby poszukiwać informacji przyczyniających się do poprawy Twojego stanu psychicznego. Pomogą Ci one lepiej zrozumieć sytuację, z którą obecnie masz do czynienia. Zadbaj o to, żeby źródła tych informacji były merytoryczne. Nie czytaj fake newsów. W chwilach kiedy Twoje napięcie osiąga niebezpieczny poziom - wykonuj czynności pomagające je zredukować, np. ćwiczenia fizyczne czy trening oddechowy. Zadbaj jednocześnie o odpowiednią regenerację: sen, zbilansowana dieta, hobby. Pomoże Ci to „naładować akumulatory”. Kiedy jesteś smutny i czujesz się samotny zadzwoń do życzliwej Ci osoby. Rozmowa z nią uspokoi Cię oraz upewni, że nie jesteś sam w tej sytuacji.

Pamiętaj także, że w trudnych chwilach możesz skontaktować się z psychologiem PSP. Jeśli masz obawy przed konsultacją psychologiczną w strukturach służby, na stronie KG PSP w zakładce koronawirus, znajdują się także kontakty do specjalistów z zewnątrz, którzy w czasie pandemii bezpłatnie świadczą swoje usługi.

Na podstawie wywiadu przeprowadzonego przez Zofię Szynal z prof. Dariuszem Dolińskim „Koronawirus: błędy poznawcze, teorie spiskowe i manipulatory”. Redakcja Uniwersytetu SWPS.  
[https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21433-koronawirus-bledy-poznawcze-teorie-spiskowe-i-manipulatory?utm\\_source=facebook&utm\\_medium=Strona-SWPS&utm\\_campaign=SPevent&utm\\_content=koronawirus-bledy-poznawcze&fbclid=IwAR0mPM6QC-gw9lqwsASlf1jBSULcq2kaOZAzQv9ub31Mk08UZYdqsy90\\_Cw](https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21433-koronawirus-bledy-poznawcze-teorie-spiskowe-i-manipulatory?utm_source=facebook&utm_medium=Strona-SWPS&utm_campaign=SPevent&utm_content=koronawirus-bledy-poznawcze&fbclid=IwAR0mPM6QC-gw9lqwsASlf1jBSULcq2kaOZAzQv9ub31Mk08UZYdqsy90_Cw)