

## Niebezpieczne schronienia nie tylko w czasie pandemii

Specjaliści podkreślają, że okres pandemii to dla służb ratowniczych czas sprawdzianu. Weryfikowani jesteśmy zarówno w kontekście zawodowym, jak i osobistym, prywatnym oraz społecznym. Sprawdzane są: wiedza, umiejętności, zasoby ludzkie i sprzętowe, wytyczne oraz procedury. Czy wszystko to, czym dysponujemy jest wystarczające, aby poradzić sobie z zupełnie nowym zagrożeniem? Sytuacja jest szczególna, ponieważ wcześniej nie mieliśmy okazji jej „przećwiczyć”. Czas pandemii to również sprawdzian dla nas samych. Po kilku tygodniach, jak przez szkło powiększające, możesz zobaczyć swoje predyspozycje, sposoby radzenia sobie z zagrożeniem i wyzwaniem dnia codziennego - w tej nowej, „nienormalnej” rzeczywistości.

To jak sobie z nią radzisz zależy od wielu czynników: **od twoich predyspozycji osobowościowych i związanych z nimi mechanizmów obronnych, które chronią cię przed doświadczaniem trudnych emocji, od preferowanego stylu i strategii radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia społecznego i twojej gotowości do korzystania z pomocy innych ludzi.** Zmęczenie sytuacją, niepewność jutra, czas intensywnej pracy w trudnych warunkach, doświadczenie izolacji, agresywnych zachowań ludzi bojących się - czy nie zarazimy ich wirusem sprawiają, że nawet najodporniejsi przeżywają chwile wątplenia, wyczerpania czy załamania.

Jako specjaliści obserwujemy, że problemem dla ratowników jest nie tylko lęk związany z koronawirusem i jego konsekwencjami. Na powierzchnię wypływają trudności i problemy, z którymi nie poradzili sobie jeszcze przed COVIDEM. Obecna sytuacja może być szczególnie niebezpieczna dla osób, które przed pandemią przeżywały sytuacje kryzysowe w życiu osobistym i prywatnym. Konflikty, niepowodzenia w związkach, rozwód, choroba bliskiej osoby, problemy finansowe, depresje, problem uzależnienia - to tylko niektóre ich przykłady. Żeby poradzić sobie z podwójnie trudną sytuacją, czyli wyzwaniami związanymi ze służbą czy pracą oraz trudnościami w życiu osobistym czy prywatnym, sięgają po różne strategie i sposoby, często sprawdzone, ale nie zawsze konstruktywne. Są ratownicy, którzy w sytuacji dużego napięcia, stresu, silnych emocji sięgają po np.: alkohol, narkotyki, hazard, seks, aktywność fizyczną, uciekają w świat wirtualny czy też z jeszcze większą intensywnością angażują się w pracę. Wielu z nich, wracając do domu po służbie, konfrontuje się z trudnym do zniesienia uczuciem pustki i samotności. Bywa, że dotychczasowy, intensywny tryb życia uniemożliwił im założenie rodziny albo doprowadził już do jej rozpadu. Czasami w domu czeka żona, mąż, dzieci, ale brakuje w nim ciepłych, życzliwych, wspierających relacji. Wtedy również z „pomocą” przychodzi alkohol, czy inna substancja lub czynność. Dają one, chociaż na chwilę ukojenie, dystansują od lęku, smutku, pustki, uczucia osamotnienia, bezradności czy odrzucenia.

Podczas trudnego czasu pandemii łatwiej jest utracić kontrolę nie tylko nad ilością i częstotliwością, ale też nad sytuacjami, w których sięga się po substancję czy wspomnianą czynność. Szczególnie dotyczy to osób, które do tej pory mały już trudności w tej sferze. W okolicznościach, w których żyjemy od kilku tygodni, możesz mieć wyjątkową okazję, żeby zobaczyć, co jest dla ciebie schronieniem przed trudną codziennością, zarówno tą osobistą, jak i zawodową.

Pomocne w tej autoobserwacji mogą być pytania:

- **Z jakiego powodu, po powrocie ze służby / pracy sięgam po przysłowiowe piwo lub mocniejszy alkohol? Czy tylko dlatego, że lubię i dla jego smaku? Czy może jednak stoi za tym coś więcej?**
- **Czy alkohol, narkotyki, hazard, nałogowy seks, intensywna praca, wielogodzinne przesiadywanie w Internecie, granie w gry, nie jest jedynym sposobem żeby poczuć się lepiej, bezpieczniej, mieć chwilę radości, relaksu, rozluźnienia?**
- **Czy substancja lub czynność nie stała się substytutem moich relacji z innymi ludźmi?**

Specjaliści zajmujący się problemem uzależnień podkreślają, że początek problemu szkodliwego używania substancji czy uzależnienia sięga często dzieciństwa. Dotyczy nie tylko złych wzorców wychowawczych, czy dziedziczenia, ale również braku bezpiecznej więzi z rodzicami. Osoba mające problem z kontrolą używania substancji lub czynności, mówi często o doświadczanych w dzieciństwie traumach związanych z zaniedbaniem, opuszczeniem, przemocą zarówno fizyczną, jak i emocjonalną. Brak bezpiecznych relacji z opiekunem sprawił, że nie nauczyła się ona rozpoznawać własnych stanów emocjonalnych, przeżywać ich w sposób adekwatny do sytuacji czy wreszcie nazywać je i komunikować otoczeniu. Mówi wówczas o doświadczeniu bycia „niewidzianym dzieckiem”, którego potrzeby i uczucia były rzadko brane pod uwagę. Relacja z ludźmi kojarzą jej się natomiast z zagrożeniem krytyką, oceną, odrzuceniem, z trudnymi do sprostania wymaganiami. Wszystko to prowadzi do zwiększenia i utrzymywania „bezpiecznego” dystansu. Zdarza się również, że sama odrzuca bliską relację, w obawie przed ponownym doświadczeniem bycia opuszczonym. Nawet, jeżeli uchodzi za „duszę towarzystwa”, to otoczenie szybko orientuje się, że nie wiele wie o życiu prywatnym tej osoby czy o przeżywanych przez nią problemach. Z trudnościami życiowymi stara się ona bowiem, za wszelką cenę, poradzić sama. Jeżeli codzienne zmagania ją przerastają, prędzej niż po pomoc drugiego człowieka, sięga po alkohol, leki, pornografię, gry komputerowe czy też dodatkową pracę. Wszystko to jednak może okazać się niebezpieczną drogą w kierunku uzależnienia. Wspomniane substancje czy czynności przestają być źródłem przyjemności i rozrywki, a stają się niezbędne, żeby przetrwać kolejny dzień. Stają się jedynym schronieniem przed uczuciem zmęczenia, bezwartościowości, pustki czy samotności.

Bardzo często otoczeniu, nawet najbliższemu, trudno zobaczyć prawdziwe problemy, z którymi zmagają się osoba używająca szkodliwie substancji lub czynności. Powszechna jest opinia, że gdyby zaprzestała picia, grania, nałogowego seksu, intensywnej pracy czy zażywania narkotyków, to odzyskałaby szczęście i spokój w życiu. Natomiast patrząc z perspektywy osoby mającej problem z kontrolą używania substancji czy czynności, dla której picie, granie, nałogowy seks jest jedyną podporą w życiu, dającą chociaż chwilowe uczucie spokoju, odprężenia, bliskości - nie jest to takie proste. Nie jest łatwo zrezygnować z tej namiastki bezpiecznego azylu, jeśli nie masz pomysłu, jak w inny sposób odzyskać spokój, bezpieczeństwo, poczucie wartości, bycia ważnym dla innych. Z pomocą może tu przyjść terapia. Jednak decyzja o jej rozpoczęciu również nie jest łatwa, bo przecież wiąże się z koniecznością kontaktu z drugim człowiekiem. A to z kolei wywołuje siny lęk przed krytyką, zranieniem, opuszczeniem. Nie jest łatwo iść i prosić obcą osobę o pomoc – nawet, jeżeli jest psychologiem czy psychoterapeutą. Kontakt ze specjalistą wiąże się również

z poczuciem wstydu i z lękiem, jak zareaguje otoczenie, gdy dowie się, że się leczy. Szczególnie jest to trudne dla ratowników. Strażakiem, lekarzem, ratownikiem medycznym się jest, a nie bywa. Zawód ten wiąże się raczej z dawaniem wsparcia innym, a nie brania pomocy dla siebie. Korzystanie z pomocy specjalistów wiąże się często z lękiem przed utratą dobrego wizerunku, nie tylko jako człowieka, ale też dzielnego ratownika. Obawa przed żartami kolegów, wytykaniem palcami, a nawet utratą pracy powoduje, że wiele osób boi się skorzystać z pomocy poradni zdrowia psychicznego czy poradni uzależnień.

Fakty jednak są takie, że mundur czy ubranie ratownika nie chroni przed trudnościami życiowymi. Strażacy podobnie jak przedstawiciele innych zawodów mają problemy rodzinne, finansowe, zdrowotne, umierają im bliscy. Dodatkowo częściej niż inni wystawieni są na ekspozycje zdarzeń traumatycznych, gdzie nie tylko są obserwatorami dramatów, które rozgrywają się w życiu poszkodowanych, ale sami również narażają swoje życie i zdrowie. Zatem mają prawo mieć chwile w życiu, gdzie sobie nie radzą i potrzebują wsparcia i pomocy innych, w tym też specjalistów. Czasami poznając historie życia niektórych strażaków, ratowników medycznych, policjantów nasuwa się pytanie: „Jak tu nie pić?”. Brak przyzwolenia własnego, a czasami i środowiska pracy, do korzystania z różnych form pomocy i wsparcia psychologicznego czy psychiatrycznego może być niebezpieczne, a nawet zagrażające życiu. Dla osób, które z opisanych wyżej powodów mają trudność w utrzymaniu kontroli w używaniu substancji czy czynności, brak możliwości uzyskania na czas specjalistycznej pomocy, może niestety zakończyć się chorobą, jaką jest uzależnienie.

Nie jest łatwo samemu znaleźć nowe sposoby, żeby poradzić sobie z silnymi emocjami, stresem, napięciem, samotnością. Specjaliści potrzebni są również do tego, żeby zrozumieć, dlaczego w życiu brakuje nam dobrych, bezpiecznych, wspierających relacji oraz z czego wynika trudność w sięganiu po pomoc innych. Samo odstawienie alkoholu, narkotyków, nałogowego seksu czy hazardu nie wystarczy. Pozbawienie się „bezpiecznego schronienia”, wiąże się z koniecznością konfrontacji z trudnymi emocjami, wspomnieniami, doświadczeniami, co w obliczu poczucia samotności staje się nie do wytrzymania. W związku z tym jeden nałóg zastępujemy drugim. Przestajesz pić, ale zaczynasz grać w zakładach bukmacherskich, brać dodatkowe służby, dyżury czy intensywnie ćwiczyć na siłowni. Wszystko po to, żeby nie CZUĆ.

To, co może być pomocne w takiej sytuacji to kontakt z psychoterapeutą, który - jeśli zaistnieje potrzeba - przez wiele miesięcy będzie towarzyszył Ci w przeżywaniu tego, co trudne. Pomoże lepiej zrozumieć siebie i swoich emocji oraz znaleźć rozwiązania na lepsze, bardziej satysfakcjonujące życie - bez nałogu. Aby już nie alkohol, nałogowy seks, hazard, gry komputerowe czy intensywna praca decydowały o Twoim poczuciu bezpieczeństwa, wartości czy o komforcie psychicznym. W przyszłości natomiast, jeśli przyjdzie Ci stanąć oko w oko z kolejnym kryzysem, będziesz wyposażony w bardziej skuteczne narzędzia i umiejętności. A co szczególnie ważne - w większą gotowość do korzystania ze wsparcia i pomocy innych ludzi.

psycholog mazowieckiej komendy wojewódzkiej PSP  
st. kpt. Anna Kubicka

krajowy koordynator ds. pomocy psychologicznej w PSP  
st. bryg. Cezary Dobrodziej