## **Jak dobrze spędzić Wielkanoc w pandemii**

**Wielkanoc znów nie będzie typowa. Obawa o zdrowie bliskich i wprowadzone obostrzenia wpłyną na przebieg świąt. Jak mimo trudnego okresu zadbać o siebie oraz relacje z rodziną i przyjaciółmi wyjaśnia Joanna Gutral, psycholożka i psychoterapeutka z Uniwersytetu SWPS.**

Pandemia ponownie wpłynie na okres wielkanocny, który dla wielu z nas jest czasem wyciszenia, spotkań z najbliższymi i tradycją. W jaki sposób radzić sobie z przeżywaniem zbliżających się świąt w obliczu obostrzeń?

### **IZOLACJA FIZYCZNA – NIE SPOŁECZNA!**

Po pierwsze, nie oszukujmy się. Sytuacja jest daleka od ideału i na pewno tegoroczna Wielkanoc ponownie nie będzie przebiegała typowo. Pandemia COVID-19 sprawiła, że wielu z nas zweryfikowało swoje życiowe plany. Sama myśl o zmianie także takich rytuałów jak sposób obchodzenia świąt może wywoływać duży stres, dyskomfort oraz obniżać nastrój. Najczęściej pojawiającymi się zaburzeniami są: lęk paniczny, objawy obsesyjno-kompulsywne, problemy związane z bezsennością, problemy trawienne, a także objawy depresyjne i typowe dla stresu pourazowego. Konsekwencje długiej izolacji społecznej były badane także przed pandemią i jasno wskazują, że wpływa ona negatywnie na zdrowie fizyczne, psychiczne, jakość snu, a także znacząco obniża nastrój i negatywnie wpływa na nasz dobrostan. Izolacja społeczna starszych osób niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne ze względu na zwiększone ryzyko problemów sercowo-naczyniowych, autoimmunologicznych, neurokognitywnych i trudności w zakresie zdrowia psychicznego.

Niemniej, ze względu na zdrowie i życie osób starszych stoimy przed dylematem organizacji i sposobu spędzenia nadchodzącej Wielkanocy. Z jednej strony towarzyszy nam lęk o zdrowie bliskich, z drugiej tęsknota, obawa przed samotnością, utratą świątecznej atmosfery, na którą czekamy niekiedy cały rok. Sytuacja wydaje się niezwykle trudna do rozwiązania, ale na szczęście współczesne technologie przychodzą nam z pomocą. Technologie internetowe, połączenia audio i wideo mogą być skutecznie wykorzystywane w zapewnianiu sieci wsparcia i budowania poczucia przynależności także osobom starszym. Ile razy widziałeś, kiedy mama lub babcia pieką mazurek? A co gdyby teraz wykorzystać tę szansę, aby w końcu zgłębić rodzinną recepturę, i z wykorzystaniem wideorozmowy uczestniczyć w przygotowaniu tej potrawy samodzielnie? Być może gdzieś między sałatką jarzynową a babą wielkanocną, w obliczu podniecenia przed Lanym Poniedziałkiem nie przyszło Ci z uwagą słuchać opowieści o rodzinnych tradycjach z różnych części kraju? Tym razem możesz w pełnym skupieniu chwycić za telefon i posłuchać tych historii. Masz szansę połączyć się, wirtualnie, ale również emocjonalnie, z różnymi częściami rodziny i stworzyć wirtualny świąteczny stół.

Może to brzmieć jak niewystarczające rozwiązanie, ale nie chodzi o to, aby było idealnie. Czasami przychodzi nam mierzyć się z adaptacją do warunków, w jakich się znaleźliśmy – nie oznacza to, że osiągną one ten idealny wymiar, ale nie oznacza to również, że święta możemy już tylko spisać na straty. Korzystając z tego, co dostępne, możemy zadbać o emocjonalną i społeczną bliskość przy zachowaniu dystansu fizycznego – dla dobra nas i naszych bliskich. Być może te relacje będą inne, ale magia świąt ma szansę zadziałać nawet przez Skype – może taki rodzaj połączenia pozwoli nam na spojrzenie na relację z bliskimi z innej niż dotąd strony?

### **ELASTYCZNOŚĆ PSYCHOLOGICZNA**

Elastyczność psychologiczna to zdolność do otwartego odczuwania i myślenia, uczestnictwa w doświadczeniu bieżącej chwili oraz kierowania się w życiu ku temu, co jest dla nas istotne, przy jednoczesnym budowaniu nawyków, które pozwalają żyć w zgodzie z własnymi wartościami. Elastyczność uwzględnia także to, że odwracanie się od trudnych i bolesnych przeżyć przynosi więcej strat, niż zwrócenie się ku własnemu cierpieniu i negatywnym emocjom, jakie przeżywamy. Brzmi paradoksalnie? Przecież nikt z nas nie chce być smutny ani odczuwać lęku. Nie oznacza to, że te uczucia nie pojawiają się w naszym życiu, a również mogą towarzyszyć nam podczas tych nietypowych świąt. Elastyczność psychologiczna nie polega na pozytywnym myśleniu, fałszowaniu rzeczywistości, ale na akceptacji trudnych stanów, uczuć i doświadczeń, a także życie wraz z nimi, kiedy ich doświadczamy. Jeżeli potraktujemy zbliżające się święta poza rodzinnym gronem jak katastrofę, której zapobiec może jedynie coś dla nas nieosiągalnego w czasie pandemii, to spisujemy swój dobrostan na stratę. Skupiając się na efekcie i jego rozwiązaniu zapominamy o procesie, który dzieje się teraz w wielu polskich (i nie tylko!) domach i który tak wielu z nas przeżywa.

### **KILKA POMYSŁÓW NA ŚWIĘTA W DOBIE IZOLACJI FIZYCZNEJ**

Po pierwsze pamiętaj, że Wielkanoc poza rodzinnym domem czy bez tradycyjnych rytuałów budzi stres – najpewniej jeszcze nigdy nie przeżywałe/aś takiego czasu i to naturalne, że towarzyszy temu lęk, strach czy pewne obawy. Staraj się nie wybiegać myślą w przód – nikt z nas nie ma umiejętności przepowiadania przyszłości, zatem myśli „to będzie katastrofa” nie muszą mieć odzwierciedlenia w rzeczywistości, a mogą już przyczyniać się do obniżania dobrostanu. Będzie inaczej niż dotychczas, to wiemy z pewnością. Niemniej, nie wszystko musi być stracone.

Dziękując internetowym i telefonicznym narzędziom, mamy możliwość komunikacji na odległość. Masz szansę pozyskać rodzinne przepisy, uczestniczyć w domowych warsztatach pieczenia mazurków online z własną (a być może z cudzą!) babcią, odkryć sekret żurku mamy, a także wypróbować przepisy, które zawsze chciałeś/aś widzieć na wielkanocnym stole. Zaplanuj połączenia z rodziną, przyjaciółmi, zaproponuj wideokonferencje także z tymi, których nie ma zazwyczaj przy stole – z wykorzystaniem internetu szerokość geograficzna przestaje mieć znaczenie. Skorzystaj z chwili na życzenia, nawet te telefoniczne –przecież rezygnujesz z wizyty u rodziców lub dziadków w trosce o ich zdrowie –może warto, aby usłyszeli, że są dla ciebie ważni? Dzielenie uczuć buduje relację poprzez wzmacnianie bliskości emocjonalnej. Być może to, co łączy was mocniej niż sygnał połączenia, to właśnie wspólna tęsknota?

Pamiętaj o znajomych i przyjaciołach – gry online, czy po prostu rozmowa i obecność (nawet ta wirtualna wpływa realnie na nasz dobrostan). Chcesz zadbać o towarzystwo na ten czas? Skorzystaj z grup tematycznych w mediach społecznościowych. Być może będzie to okazja do stworzenia nowych znajomości i zjednoczenia kilku/kilkunastu osób, które tak jak ty poszukują interakcji w tym świątecznym czasie?

Wspieraj innych – wciąż wiele osób, które mogłyby ucieszyć się z rozmowy z tobą, przede wszystkim w tym świątecznym czasie. Poszukaj organizacji, które pomagają łączyć telefonicznie wolontariuszy i seniorów oraz osoby samotne. Możecie wzajemnie skorzystać z tego wsparcia, a niesienie pomocy innym podnosi także nasze poczucie dobrostanu i sensu życia. Jeżeli obawiasz się, że będzie brakować ci zajęć i wrażeń w świątecznym okresie, możesz zaoferować swoje wsparcie w dostarczaniu zakupów, przygotowaniu świątecznego poczęstunku dla tych, którzy sami nie mogą, np. z powodu choroby, czy nawet wyprowadzić psa sąsiadów, którzy akurat zostali objęci kwarantanną.

Zadbaj o siebie – pomyśl, co zazwyczaj sprawiało ci przyjemność w okresie świąt: wiosenne bukiety, hodowla rzeżuchy, a może układanie puzzli czy eksperymenty kuchenne? Możesz zadbać także o siebie, swoje przyjemności i nastrój. To, że jesteś sam lub z dala od bliskich nie oznacza, że nie możesz celebrować tego czasu tak jak tylko tego chcesz. Świąteczne rytuały mają moc, przede wszystkim nie pozwalają na zagłębianie się w negatywne, zniekształcone myśli, a mogą sprzyjać budowaniu relacji ze sobą, wracaniu do dobrych wspomnień związanych z tym czasem lub tworzeniu nowych, osobistych, niezależnych od miejsca i czasu tradycji. W końcu relacja, którą mamy ze sobą, to jedyna, która jest nam dana na całe życie.

*Joanna Gutral, psycholożka, psychoterapeutka, Uniwersytet SWPS*