Magiczny Kraków

Epidemia zawsze się kończy

2020-11-24

Dla większości z nas pandemia wywołana przez koronawirusa SARS-CoV-2 jest mocnym doświadczeniem, o niewyobrażalnej skali i konsekwencjach. Warto wiedzieć, że nie jest to ani pierwsza, ani największa epidemia w dziejach ludzkości.

Pandemia grypy hiszpanki, która przetoczyła się przez Europę u schyłku I wojny światowej przyniosła 50 mln, a według niektórych źródeł nawet 100 mln ofiar. W XIX w. świat borykał się z epidemią cholery, ostrej choroby zakaźnej układu pokarmowego, z którą Polsce po raz ostatni mieliśmy do czynienia pod koniec XIX stulecia.

W XX w. doszło do trzech pandemii grypy. Ponad 100 lat temu ludzkość walczyła z ptasią grypą. Poza hiszpanką populacja Ziemi doświadczyła też grypy azjatyckiej i grypy Hong Kong. Przez setki lat ludzie walczyli z ospą. Groźniejsza od niej była gorączka krwotoczna Ebola, która dręczyła mieszkańców Afryki Subsaharyjskiej. Jak pamiętamy, w 1981 r. pojawiła się epidemia HIV i choroby wywołanej przez tego wirusa, czyli AIDS. Pandemia ta trwa właściwie do dzisiaj. Na AIDS choruje obecnie ponad 40 mln ludzi (a połowa z nich zamieszkuje Afrykę).

W roku 2002 pojawił się kolejny wirus – SARS, którym zakaziło się ponad 8 tys. ludzi. W 2012 r. niestety musieliśmy walczyć z koronowirusem MERS, przenoszonym przez wielbłądy.

Teraz przyszło nam walczyć z Covidem-19. Świat zmienia się po takich doświadczeniach, ale trwa. Niestety, przyjdzie nam mierzyć się jeszcze z wieloma problemami, co nie znaczy, że i ta epidemia nie minie. Nie wiemy, kiedy się skończy, ale jak widać po przytoczonych wyżej historiach niestety jest to jedna z przypadłości naszego życia. Pandemie się zdarzają.

Światowa Organizacja Zdrowia i naukowcy na łamach prestiżowych periodyków medycznych wskazują, że jednym z ubocznych skutków pandemii mogą być problemy ze zdrowiem psychicznym. To, jak reagujemy na społeczny niepokój, zależy w dużej mierze od nas. Trudnym momentem dla większości z nas jest początek epidemii, zaadaptowanie się do poczucia zagrożenia i lęku, konieczności reorganizacji życia, wprowadzenia pewnych zmian. Doktor Małgorzata Kowalczyk, psycholog, psychoterapeuta, kierownik Zakładu Psychoterapii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, mówi: – To trudny okres, bo działamy pod wpływem emocji, zachwiania poczucia bezpieczeństwa, rytuałów, zmian, które nagle trzeba wprowadzić. Ale z drugiej strony to niezbędny czas, który wpływa na to, że jesteśmy w stanie dostosować się do sytuacji, mobilizuje nas do działania, jest motywatorem do przystosowania się.

Specjaliści podkreślają, że to, jak będziemy znosić kwarantannę czy inne formy odizolowania lub też ograniczania aktywności, zależy przede wszystkim od tego, jakie znaczenie nadamy temu faktowi. Zatem ogromnie dużo zależy od nas samych.

Sytuacja jest bardzo trudna psychologicznie. Lęk, jaki wywołuje w nas koronawirus, sprawia, że przez większość czasu szukamy informacji na jego temat, oglądamy telewizję, sprawdzamy wiadomości w

internecie, przeglądamy media społecznościowe, które ciągle informują o nowych zachorowaniach, zgonach, rozprzestrzenianiu się wirusa. Psychiatrzy twierdzą, że to wszystko działa na wyobraźnię i wzmacnia lęk. Zdarza się, że popycha do irracjonalnych zachowań, np. do ucieczek z miejsca kwarantanny, zaprzeczania: „Mnie to nie dotyczy”, itd. Włączają się mechanizmy obronne.

Co więc robić, poza oczywistym przestrzeganiem zasad higieny? Nie poddawać się atmosferze strachu. Niepokój jest naturalną reakcją, ale ważne, by nami nie owładnął. Należy mądrze korzystać z mediów: w sieci rozprzestrzenia się mnóstwo nieprawdziwych informacji, nie można przyjmować bezkrytycznie kolejnych sensacyjnych doniesień.

WHO w swoich wytycznych proponuje, aby lęk zamienić na empatię. To jest bardzo dobre podejście. Lepiej, aby nie paraliżował nas lęk o siebie. Zamieńmy go na troskę o innych. Sytuacja się unormuje. Jak pokazałam wyżej, w dziejach ludzkości tak się już działo.

Obecnie wszyscy znaleźliśmy się w sytuacji nowej, mogącej wzbudzać duży niepokój. Dlatego stworzono bazę łączącą pomagających z potrzebującymi pomocy. Telefonicznie czy przez komunikatory internetowe wsparcie psychologicznie może otrzymać każdy w kryzysie. Wiele miast (m.in. Wrocław czy Poznań) udostępnia bezpłatną pomoc psychologiczną online. Kraków zapewne też stworzy takie możliwości. Trzymajmy się razem.

Małgorzata Jantos, przewodnicząca Komisji Kultury i Ochrony Zabytków