**Jak radzić sobie z niepewnością i lękiem dotyczącym zagrożenia wojennego?**

**Wojna w Ukrainie jest faktem, zagrożenie również. Dlatego nie mówmy „nie ma się czego bać”, bo to nieprawda. Zadajmy pytanie „czego się boisz?”. Od niego warto zacząć strategię radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Życie związane jest z niepewnością, a w obliczu konfliktu zbrojnego natężenie lęku jest ogromne. Jak sobie z nim radzić i jak rozmawiać z uchodźcami – tłumaczy dr Ewa Pragłowska, psycholożka, dyrektor ds. współpracy i dydaktyki Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.**

**Niepewność i lęk**

Niepewność mówi nam o tym, że coś ma się wydarzyć. Doświadczamy jej w nowej sytuacji, gdy nie jesteśmy pewni tego, co dokładnie się zdarzy i tego, czy poradzimy sobie z tym, co nadchodzi. Ma ona negatywne konotacje w psychologii. Kojarzy nam się z nieprzyjemnym uczuciem i może generować lęk, a on z kolei jest emocją, która informuje nas, że jesteśmy w sytuacji wymagającej dodatkowej mobilizacji do walki.

Lęk zazwyczaj dotyczy przyszłości i przeważnie możemy zidentyfikować, czego się boimy. A boimy się czegoś konkretnego, tego, co nadejdzie i nie mamy pewności, czy sobie z tym poradzimy. Lęk sam w sobie nie jest emocją zagrażającą, choć czasem jego somatyczne objawy tak interpretujemy, i nawet niektórzy obawiają się, że „zwariują”, jeżeli lęk nie ustąpi.

Lęk informuje nas o tym, że sytuacja wymaga dodatkowych umiejętności i wysiłku, aby sobie z nią poradzić. Lęk uprzedza nas przed niebezpieczeństwem. Może dotyczyć czegoś, co tylko sobie wyobrażamy lub odnosić się do sytuacji realnych, które mogą się dopiero wydarzyć. Zazwyczaj odczuwamy go w przypadku zagrożenia. Czym większe wyobrażamy sobie niebezpieczeństwo, tym lęk staje się bardziej dokuczliwy i mobilizuje nas do działania. Pozwala nam przeżyć, ponieważ angażuje wszystkie nasze zasoby do poradzenia sobie z wyzwaniem i koncentracji na nim. Kiedy odczuwamy lęk, układ nerwowy współczulny przygotowuje nasz organizm do walki. Nasze ciało się poci, serce pompuje szybciej krew, adrenalina sprawia, że jesteśmy gotowi do walki z przeszkodą. Lęk jest niebezpieczny dla nas samych tylko wtedy, gdy jesteśmy w bezpiecznym miejscu, a i tak czujemy, że „zaraz oszalejemy ze strachu”.

**Strategie działania, by obniżyć lęk**

To bardzo ważne, aby tolerować niepewność. Nie bójmy się pytać. Czego się lękam, czego się obawiam? Na co mam wpływ, a na co nie mam? Warto skupić się na tym, na co mam wpływ i z czym mogę sobie poradzić. Na ile mogę sobie poradzić sam? Jak zadbać o siebie? Łatwiej nam znosić nieprzyjemne sytuacje, gdy jesteśmy wyspani i najedzeni, wtedy mamy wrażenie, że jesteśmy bardziej skuteczni. Przekonanie o własnej skuteczności jest czymś, co zmniejsza poczucie lęku. Bardzo ważna jest też sieć wsparcia społecznego. Posiadanie kilku osób, które otoczą nas opieką i zawsze pomogą, zmniejsza lęk w sytuacji zagrożenia. Sieć wsparcia niezwykle pomaga ludziom w kryzysie. To istotne, żeby zobaczyć, że można poprosić o pomoc i ją otrzymać.

*Wojna w Ukrainie jest faktem, nasza  granica z Ukrainą, za którą toczą się walki, również nim jest. Spekulacjami jest za to pytanie, „czy wojna będzie w Polsce?”. Dziś nie znamy odpowiedzi na to pytanie. Ważne jest tylko to, co mogę zrobić teraz. Każdy z nas musi urealnić zagrożenie. Czy wojna z Polską jest realna? Tak, jest realna. Ale czy to jest zagrożenie na teraz, dzisiaj? Czy to, czego się boję, zagraża mi w tej chwili? Jaka jest perspektywa takiego zagrożenia? Kupowanie płynu Lugola jest też strategią, ale trzeba dowiedzieć się, czy elektrownie są już na pewno zniszczone. Inaczej nasze działanie nie będzie miało sensu. Czy aktywności, które podejmuję, ochronią mnie przed zagrożeniem? Jeżeli się boimy i odczuwamy lęk, powinniśmy zadać sobie pytanie „czego się boję?” i podjąć działania, które go zmniejszą* – wyjaśnia dr Pragłowska.

Nie mówmy „nie ma się czego bać”, bo to nieprawda. Życie związane jest z niepewnością. Osoba, która odczuwa silny lęk wpływający na jej relacje z otoczeniem, utrudniający jej funkcjonowanie, powinna udać się do psychoterapeuty. Być może sytuacja wojny w Ukrainie aktywizowała inne problemy takiej osoby i zwiększyła jej brak tolerancji niepewności. Generowanie lęku i napięcia wpływa na zmniejszenie aktywności i efektywności procesów poznawczych, jakimi się posługujemy. Nadmiarowe wzbudzenie, które jest nieadekwatne do sytuacji, może sprawić, że będziemy płacić dodatkowe koszty, takie jak: bezsenność, problemy fizjologiczne, unikanie ludzi, zmęczenie, rozdrażnienie.

Polacy emocjonalnie angażują się w cierpienie Ukraińców, ponieważ mają podobną historię, sięgają do własnego doświadczenia. Pomaganie uchodźcom również może być strategią radzenia sobie z lękiem. Takie działanie ma wzmocnić tych, którzy teraz walczą o wolność, ale również ma zatrzymać zagrożenie, które może dotyczyć kiedyś nas.

**Jak zachować się wobec uchodźców?**

Trauma jest to bezpośrednie zagrożenie życia lub bycie świadkiem zagrożenia życia, nie tylko bliskich. Uchodźcy z Ukrainy mają doświadczenie traumatyczne. Wciąż czują lęk, nawet jeśli są już w bezpiecznej Polsce. Większość Ukraińców szczęśliwie poradzi sobie z tym stanem emocjonalnym. Ale u ok. 10-15% ocalonych będziemy obserwować stany depresyjne, bezsenność, duże natężenie lęku, zaburzenia nastroju, drażliwość, wycofanie z kontaktów z innymi. Te osoby nie od razu poczują, że są bezpieczne, ale warto, żeby je o tym zapewniać. Minie trochę czasu, zanim naprawdę się uspokoją. Ale jeśli wyciszenie, smutek, wzbudzenie, lęk będą się utrzymywały, wtedy warto rozważyć konsultację u specjalisty, by wykluczyć zaburzenie stresowe pourazowe.

Niestety nie ma szybkiego sposobu poprawy nastroju Ukraińców. Musimy przyjąć ich emocje, zauważyć i uważnić je, pozwolić im wybrzmieć. Jeśli ktoś zaczyna płakać, to powiedzenie, że „już się nie ma czego bać, już jest dobrze” –niekoniecznie pomoże. Za to zapewnienie, że rozumiemy, że przeszli ciężkie, koszmarne chwile, może pomóc im się otworzyć. Niektórzy zaczną opowiadać swoją historię, która będzie dla nas trudna, ale powinna wybrzmieć, a my możemy normalizować towarzyszące opowiadaniu emocje, mówiąc: „to normalne w tak dramatycznej sytuacji, że tak pani/pan się czuła/czuł”. To bardzo ważne, aby nie odwracać znaczenia tych emocji. Zrozumienie, że ktoś cierpi, nie wymaga od nas tego samego doświadczenia. Pocieszanie, takie jak „czas leczy rany”, „jeszcze jest pani młoda, ułoży sobie pani życie”, nie jest właściwe. W przypadku tej konkretnej osoby to może się nie sprawdzić. Zapewnijmy jedynie, że „to było trudne”, „przeżyliście piekło”. Dajmy im odczuć, że zrozumieliśmy ich opowieść, ale też nie musimy stawać się terapeutami. Wysłuchanie ich i bycie obok pomoże im, tak samo powiedzenie „tak, po czymś takim wasze przerażenie jest uzasadnione, rozumiem wasz lęk, to musi być ciężkie”. Pomagamy wtedy nazwać ich emocje i znormalizować.

**Dlaczego niektórzy jadą na wojnę mimo wielkiego lęku?**

Stanięcie do walki jest ważną strategią ochrony własnego życia i życia bliskich. Pieśni zagrzewające do bitwy mówią o ojczyźnie, ale udanie się na wojnę wbrew lękowi o własne życie jest głównie walką o bezpieczeństwo naszych bliskich. Kobiety i dzieci przyjeżdżające do Polski są wysyłane przez swoich mężów i ojców, bo oni chcą je chronić. Sami wracają do ojczyzny, by bronić ich domu. Walka jest formą radzenia sobie z lękiem i niepokojem. To forma zrobienia czegoś konkretnego.

**Czy powinniśmy czuć się winni, że żyjemy normalnie, gdy za granicą giną ludzie?**

Na tym polega życie, że obok nas, nie tylko w stanie wojny, dzieje się krzywda innym. Ale często o tym nie wiemy. W sytuacji wojny na Ukrainie mamy świadomość tego, że nasi sąsiedzi walczą o wolność. Koncentracja na własnym  poczuciu winy sprawia, że nie możemy sprawnie pomagać. Potrzeba pewnego dobrego porządku życia jest czasem silniejsza niż śmierć, która jest dookoła. W opisie osób, które przeżyły wojnę, można również odnaleźć stwierdzenia, że potrafiły zachować radość życia, nadzieję, która pomagała wytrwać w ekstremalnie trudnej sytuacji. Obwinianie się nie służy sprawie. Musimy dalej żyć, aby móc pomagać.

Materiał powstał na podstawie webinaru: [Jak radzić sobie z niepewnością i lękiem dotyczącym zagrożenia wojennego?](https://web.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/24278-jak-radzic-sobie-z-niepewnoscia-i-lekiem-dotyczacym-zagrozenia-wojennego-webinar)

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.