**Po powodzi - jak radzić sobie z trudnymi emocjami?**

**Sytuacja kryzysowa, jaką jest powódź, to nie tylko straty materialne, ale także szok, lęk, złość czy smutek, z którymi zmagają się mieszkańcy zalanych terenów. Jak radzić sobie z tymi emocjami? Kiedy warto sięgnąć po profesjonalną pomoc psychologiczną? Jakiego wsparcia może udzielić każdy z nas? Jak rozmawiać z dziećmi o powodzi? Wyjaśnia Natalia Harasimowicz, psychoterapeutka z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.**

Powódź, która ostatnio przeszła przez południowo-zachodnią Polskę, na różne sposoby wpłynęła na każdego z nas. Szczególnie dla osób poszkodowanych, kataklizm i jego konsekwencje są przyczyną ekstremalnego stresu i silnych emocji, takich jak szok, lęk, złość czy smutek. Z drugiej strony mamy też do czynienia z wielką mobilizacją do działania.

*Gdy dzieje się coś tak trudnego jak powódź, w pierwszych tygodniach emocje mogą być bardzo różne i zmieniać się jak w kalejdoskopie. Na tym etapie nie wiemy, jak i kto będzie zmagał się z emocjonalnymi skutkami powodzi. Nie jesteśmy w stanie też przewidzieć, ile takie psychologiczne skutki potrwają, bo ludzie mają różne zasoby do reagowania na stres. Wiele osób poradzi sobie z tym doświadczeniem samodzielnie, u niektórych poszkodowanych mogą się jednak rozwinąć zaburzenia lękowe, depresyjne lub Zespół Stresu Pourazowego* - mówi Natalia Harasimowicz, psychoterapeutka z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

Dodatkowo na psychikę osób dotkniętych powodzią będzie miała wpływ ich późniejsza sytuacja, wtórne stresory, np. adaptacja do innego miejsca zamieszkania albo remont domu, a także finanse, opieka nad dziećmi, praca. Trudno będzie powrócić do równowagi, jeśli co prawda dom zalało częściowo i da się w nim ponownie zamieszkać, ale za to strata auta uniemożliwia dojazd do pracy. Dlatego ważne jest, aby pomoc dla osób poszkodowanych była długofalowa i żeby w pewnym momencie nie pozostawić ich samych, gdy temat powodzi ucichnie.

**Wsparcie innych na wagę złota**

W sytuacji kryzysowej nieocenione jest wsparcie przyjaciół, rodziny, znajomych czy obcych ludzi. Ważne jest, aby przebywać z kimś, nie pozostawać samemu ze swoimi myślami. Na wagę złota jest więc nie tylko pomoc materialna, ale także wsparcie psychiczne.

*Najważniejsze jest zapewnienie poszkodowanemu podstawowych potrzeb – bezpieczeństwa, dachu nad głową, jedzenia i picia, dostępu do leków. Ważne jest to, aby nie wymuszać na takiej osobie przyjmowania pomocy, co do której nam się wydaje, że jest najlepsza, a ona nie ma teraz na nią ochoty. Taką niechcianą pomocą może być na przykład usilne dopytywanie o to, jak się czuje i prośby o opowiadanie o powodzi albo pocieszanie, że wszystko będzie dobrze. Warto takiej osobie po prostu towarzyszyć, wysłuchać kiedy potrzebuje, pozwolić jej i odpoczywać, i działać. Pytać, czego potrzebuje i akceptować, że może nie wiedzieć* - mówi Natalia Harasimowicz.

Psychoterapeutka zachęca osoby udzielające wsparcia także do zastanowienia się nad swoimi możliwościami, ponieważ każdy z nas ma swoje granice. Wspólne ustalenie, co można zrobić jest bardzo dobrym pomysłem, okazującym odpowiedzialność i szacunek sobie, i osobie poszkodowanej.

**Do niczego się nie zmuszać**

Jak osoba, która ucierpiała w powodzi, może radzić sobie ze swoimi emocjami? Ekspertka z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS zaleca ograniczenie korzystania z mediów i portali społecznościowych, gdzie pełno jest obrazów i doniesień z miejsca powodzi o chwytliwych tytułach, które mogą potęgować negatywne emocje.

*Warto także nie wybiegać za bardzo w przyszłość, nie zamartwiać się. Najważniejsze jest, aby krok po kroku przechodzić przez kolejne dni i robić wszystko, aby obniżyć napięcie emocjonalne do możliwego do zniesienia poziomu. Na pewno warto mówić o tym, co się ze mną dzieje zaufanej osobie* - radzi Natalia Harasimowicz.

Psychoterapeutka podkreśla, że każdy może przeżywać tę sytuację inaczej. - *To, co czujemy, jest zwykle dobrym przewodnikiem. Najważniejsze jest w tym momencie to, aby się do niczego nadmiernie nie zmuszać, nie narzucać sobie przeżywania tego czasu w sposób „odpowiedni”, zgodny z oczekiwaniami swoimi lub innych ludzi. Jedna osoba w tej sytuacji będzie potrzebowała coś robić, druga płakać, a trzecia rozmawiać. Należy dać sobie na to wszystko pozwolenie* - mówi Natalia Harasimowicz.

**Kiedy zwrócić się do psychoterapeuty?**

Jeśli bardzo źle się czujemy, możemy skorzystać z telefonów wsparcia. Obecnie wiele tego typu inicjatyw jest darmowych i dostępnych od ręki. [Infolinię, na którą mogą zgłaszać się osoby dotknięte powodzią i potrzebujące wsparcia psychologicznego, uruchomił np. Uniwersytet SWPS.](https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/35886-uniwersytet-swps-oferuje-wsparcie-psychologiczne-dla-powodzian) Na bezpłatną konsultację z certyfikowanym psychoterapeutą z [Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej USWPS](https://klinika1.swps.pl/) można się umówić pod nr. 22 517 96 96.

*Jeśli niepokoimy się o to, co się dzieje z naszymi emocjami w tak trudnym czasie, nie zwlekajmy z wizytą u specjalisty. To może być psycholog, psychoterapeuta, interwent kryzysowy, psychiatra. Często godzina rozmowy może realnie dużo dać* - mówi Natalia Harasimowicz.

Ekspertka zaznacza, że nie każda osoba po przeżyciu sytuacji traumatycznej musi korzystać ze wsparcia profesjonalisty. Jeśli nie ma symptomów zaburzeń funkcjonowania psychicznego, nie zmieniło się na stałe jej samopoczucie, rytm snu, jedzenia, koncentracja, nie ma objawów depresji ani nasilonych lęków, nie czuje potrzeby, aby o traumie rozmawiać, ma poczucie, że sobie radzi, to nie ma konieczności podejmowania terapii.

*Ludzie są wbrew pozorom bardzo odporni. Trauma, czyli Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) rozwija się jedynie u pewnego odsetka osób, które doświadczyły sytuacji granicznych i będziemy obserwować jej symptomy dopiero po kilku tygodniach od powodzi. Na razie to, co widzimy, to absolutnie normalne reakcje adaptacyjne na niezwykle trudną sytuację* - wyjaśnia psychoterapeutka.

Nieleczone PTSD prowadzi do utrwalenia takich objawów, jak nadmierna czujność, silny lęk, unikanie wszystkiego, co kojarzy się z przebytą traumą, flashbacki, czyli nagłe myślowe intruzje, podczas których nasz umysł reaguje tak, jakby trauma znowu się wydarzała w czasie teraźniejszym, koszmary senne, odrętwienie emocjonalne. Ciało osoby z PTSD jest w stanie ciągłej czujności, nie może ona odpocząć, łatwo reaguje na drobne bodźce. Osoba taka jest przemęczona, zestresowana i przerażona, ma poczucie, że jej życie się rozpadło. To, co ją cieszyło i interesowało, już nie sprawia radości. Nie jest w stanie nawiązać kontaktu emocjonalnego z innymi ludźmi, a oni z nią. W dłuższej perspektywie nieleczona trauma prowadzi więc do problemów w różnych dziedzinach życia – pracy, związku, relacji ze sobą, często uzależnień. Dlatego niezwykle ważne jest zgłoszenie się po profesjonalną pomoc, gdy tylko takie objawy u siebie zaobserwujemy.

**Jak rozmawiać z dzieckiem o powodzi?**

Powódź wywołuje silne emocje nie tylko u dorosłych. - *Dzieci mogą przeżywać tę sytuację inaczej niż sobie wyobrażamy, np. możemy myśleć, że się przestraszą, a one będą reagować z dużą ciekawością. Nastawmy się więc na dostrojenie się do nich, nie zarażajmy ich swoim lękiem i niepewnością* - podkreśla Natalia Harasimowicz.

Rozmawiając z dzieckiem, dostosujmy komunikat do jego wieku i możliwości. Warto wyjaśnić, czym jest powódź, jakie niesie ze sobą zagrożenie, skąd się wzięła. Nie należy pozostawiać dziecka samego z jego lękami, tylko mówić, że jest bezpieczne, że podejmowane są różne działania, aby nic się więcej złego nie stało. Jeśli dziecko zadaje pytania, warto słuchać i cierpliwie odpowiadać.

*Jeśli widzimy, że na dziecko źle działa ten temat, to nie rozmawiajmy o nim cały dzień, wyłączmy telewizor, zabierzmy je na spacer, starajmy się odwracać jego uwagę. Możemy zrobić razem coś dobrego, wtedy będzie mu łatwiej poradzić sobie z lękiem i niepewnością. To może być np. wspólne zorganizowanie darów i zawiezienie ich do punktu zbiórki lub narysowanie laurki z życzeniami* - radzi ekspertka.

**Sposoby na bezradność**

Sytuacje kryzysowe, na które nie mamy wpływu, często wywołują w nas poczucie bezsilności. To stan, który z reguły jest trudny do zniesienia.

*W pierwszej kolejności bym sobie na bezradność pozwoliła. To, że ją czujemy, nie oznacza, że jesteśmy słabi czy zawodni. Akceptacja tego, co się dzieje – w nas i na zewnątrz – jest pierwszym krokiem do odzyskania poczucia wewnętrznej kontroli* - mówi Natalia Harasimowicz, zaznaczając, że akceptacja nie oznacza polubienia danej sytuacji.

W obecnej powodziowej sytuacji psychoterapeutka radzi, aby skupiać się na małych rzeczach, które możemy zrobić i które spowodują, że poczujemy się sprawczy. To może być porządkowanie terenu, zaangażowanie się we wsparcie dla powodzian. Warto pamiętać, że liczą się małe gesty, nie musimy jechać na tereny dotknięte powodzią na cały miesiąc, ale możemy kupić cegiełkę, przekazać dary, wysłuchać.

*Pamiętajmy, że musimy zająć się także swoim dobrostanem. Jeśli mamy czuć się sprawczy, nie możemy chodzić niewyspani, przepracowani i przemęczeni, zestresowani 12-godzinnym słuchaniem wiadomości. Zajmowanie się sobą też pomaga z bezradności wyjść. Warto zadawać sobie pytanie, co mogę zrobić najmniejszego, dziś, tu i teraz, aby uczynić tę sytuację choć odrobinę lepszą dla siebie i innych. A jak chwilowo czuję, że nie mogę, to zatrzymać się i pozwolić sobie odpocząć* - podsumowuje ekspertka z Kliniki USWPS.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci ponad 16 tysięcy studentek i studentów - w tym blisko tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 400 słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ponad 170 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa 28 centrów badawczych oraz 105 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.