



Bartosz Łoza,
Kierownik Kliniki
Psychiatrii WUM, Prezes
Polskiego Towarzystwa
Neuropsychiatrycznego,
Prezes Towarzystwa
Przyjaciół Pacjentów
AMICI.

Stres w okresie pandemii. Jak radzą sobie z nim lekarze?

Stress during a pandemic.
How do doctors deal with it?

Bartosz Łoza

Klinika Psychiatrii Wydziału Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

STRESZCZENIE

Lekarze należą do grupy zawodowej najbardziej doświadczanej przez zespoły wypalenia, przewlekłego zmęczenia i depresji. Doświadczanie kryzysu pandemii jeszcze bardziej zwiększa zagrożenie stresem i ewentualną dekompensacją. Publikacja omawia poznawczo-behawioralne aspekty radzenia sobie z obecną sytuacją przez lekarzy. Wskazuje na źródła stresu, wagę poszczególnych zagrożeń oraz rozróżnia skuteczne i nieskuteczne strategie radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: pandemia, stres, radzenie sobie, lekarze

ABSTRACT

Doctors belong to the professional group most experienced by burnout, chronic fatigue and depression syndromes. Experiencing the pandemic crisis further increases the risk of stress and possible decompensation. The publication discusses the cognitive-behavioral aspects of coping with the current situation by doctors. It indicates the sources of stress, the importance of individual threats and distinguishes between effective and ineffective strategies for dealing with stress.

Key words: pandemic, stress, coping, doctors

NAJWAŻNIEJSZE

Pandemia zwiększa zagrożenie stresem wśród lekarzy.

HIGHLIGHTS

Pandemic increases the risk of stress among doctors.

WSTĘP

Lekarze przez całe życie nie mogą się zdecydować, czy być „silnym”, czy „słabym”. Tymczasem obie postawy są ryzykowne, bo uwrażliwiają na działanie stresu. Faktem jest, że lekarze należą do grupy zawodowej o największym zagrożeniu wypaleniem, depresją i zamachami samobójczymi [1]. Dylemat brzmi właściwie: czy lekarze, władcy umysłów ludzkich, potrafią poradzić sobie z własnym stresem? Czy ich wiedza i umiejętności, a czasem pycha, równoważą otaczające zagrożenia? Można tego typu dylematy mnożyć, pytając np., czy psychiatry cierpią na depresję częściej niż ich pacjenci albo czy internistów nadciśnienie i cukrzyca dotyczą z większą częstotliwością niż ich podopiecznych. I wreszcie kluczowe obecnie zagadnienie: jak to się dzieje, że głównym źródłem zakażeń koronawirusem jest służba zdrowia?

Zadawanie tego typu paradoksalnych pytań mogłoby prowadzić do wyjaśnień, ale ostatecznie niczego nie zmienia w praktyce. Pytania tego typu są więc równie użyteczne jak dociekania co do tytułowej kwestii z *Łowcy androidów* – „Czy androidy śnią o elektrycznych owcach?”.

JAKIE STRESORY DZIAŁAJĄ W OKRESIE PANDEMII?

Obecny stres można identyfikować jako:

1. kryzys epidemiczny (wirus)
2. kryzys zasobów psychicznych
3. kryzys ekonomiczny
4. kryzys związany z kwarantanną w domu
5. kryzys zwiększonych obciążeń w pracy
6. kryzys programów informacyjnych (stała obecność zagrożeń w mediach)
7. kryzys polityczny
8. kryzys systemu edukacyjnego (zdalna szkoła)
9. kryzys wiedzy
10. kryzys ideowy (dlaczego, po co, jak żyć?).

Paradoksalnie, przyczyna – wirus, ma coraz mniejsze znaczenie. Jesteśmy w takim punkcie zmęczenia sytuacją, że wirus przestaje kogokolwiek obchodzić. Nikt już nie chce „wypłaszczuć” dalej krzywej zakażeń. Gdy ktoś zapowiada, że będziemy żyć w izolacji do jesieni lub dłużej, do wynalezienia szczepionki, może przez kolejne dwa lata, wydaje się oderwany od rzeczywistości. Budzi to sprzeciw, co wynika z wejścia w trzecią fazę przewlekłego stresu.

TRZY FAZY REAKCJI NA STRES

Obecny scenariusz wydarzeń (reakcji na stres) realizuje się zgodnie z opisem trzech faz stresu według Hansa Selye'go [2]:

- 1. Faza alarmowa.** Początkowe kilkanaście–kilkadziesiąt godzin walki o produkty w sklepach i wypłat z bankomatów. To atawizm typu „walcz lub uciekaj” (*fight or flight*).
- 2. Faza adaptacji.** Można ją określić jako „miesiąc miodowy” pandemii. Pojawiła się przejściowa euforia. Ludzie mają przekonanie, że najgorsze minęło i środki zaradcze są wystarczające.
- 3. Faza wyczerpania.** Przedłużająca się sytuacja zagrożenia powoduje wyczerpywanie zasobów. Możliwe są trzy podstawowe zachowania:
 - a. pogrążanie w zmęczeniu i apatii; rezygnacja z przeciwdziałania sytuacji
 - b. utrata kontroli nad sobą; narastanie zaburzeń emocji i zachowania, konfliktów; skrajne decyzje (np. wyjazd, ucieczka, zakupy)
 - c. zachowania konstruktywne; scalenie wydarzeń z doświadczeniem; wyzwolenie z ograniczeń; szansa na porzucenie iluzji i schematów, zaprzestanie życia automatycznego, wgląd we własne życie, rewidacja kontaktów społecznych, zawodowych.

Wszystko zależy od czasu. O ile stresor będzie się utrzymywał, fazy będą po sobie następować, niezależnie od „chęci” czy „oporu”. Fazy są automatyczne. Nie ma możliwości „wypisania” się z tego procesu.

KRZYWE I STATYSTYKI, CZYLI DO CZEGO PROWADZI „WYPŁASZCZANIE”?

Powszechną pomyłką jest przekonanie, że celem wszystkich obecnych restrykcji jest uniknięcie infekcji. Nikt nie uniknie zakażenia. Jedynym racjonalnym powodem wprowadzania restrykcji jest zdobycie czasu na przygotowanie systemu ochrony zdrowia. Następnie i tak trzeba będzie się otworzyć i dopuścić do wzrostu zakażeń.

„Wypłaszczanie” pomaga, by jeszcze jeden samolot przywiózł maseczki, jednak niekorzystnie przedłuża stres emocjonalny. Zaś w przewlekłym stresie konsekwencje emocjonalne będą częstsze i cięższe. Oglądanie programów informacyjnych nastawionych na eskalację siły bodźca, powtarzających katastroficzne wiadomości, prowadzi najpierw do uzależnienia od tych informacji, a następnie do emocjonalnego wyczerpania. Nawet jeśli stres jest tylko „ogładany”, a nie doświadczany, z czasem okaże się destrukcyjny. Po ataku terrorystycznym na World Trade Center w Nowym Jorku okazało się, że najcięższe skutki

emocjonalne rozwinęły się u widzów programów telewizyjnych, a nie u bezpośrednich świadków wydarzeń [1].

Ekonomiści wskazują, że w sytuacji takiej jak obecna najważniejsze wyzwania i reakcje zależą od długości krytycznej sytuacji – podobnie jak w modelu Hansa Selyego. Na przykład w fazie pierwszej będzie się sprzedawało wszystko, ale już w fazie trzeciej niewiele, pomimo że sklepy się otwierają. Zanika motywacja, zanika więc też gotowość do zakupów. Może natomiast wzrastać częstość kompulsywnych zakupów, swoistej formy radzenia sobie ze stresem. Lodówki zapełniają psujące się produkty, pomimo że apetyt zaczyna maleć.

WŁADZA DYSPONUJE „ZIELONYM PRZYCISKIEM”

W kryzysie społecznym najważniejszy wpływ terapeutyczny ma szeroko rozumiana władza. To jej sprawność będzie dawać lub odbierać nadzieję. Autorytet władzy stanowi warunek konieczny, a czasem najzupełniej wystarczający, by nie ulec ostrym zaburzeniom lękowym. Władza ma największy kredyt zaufania zwłaszcza w drugiej fazie stresu. W tym czasie praktycznie cokolwiek by robiła, otrzyma ufność i aktywne poparcie społeczne. Wszystkie błędy będą jej wybaczone. Z kolei w fazie trzeciej postawa społeczeństwa generalnie odwraca się, a krytyka władzy – niezależnie sprawiedliwa czy niesprawiedliwa – narasta. Pojawiają się alternatywni przywódcy, odkrywani są prorocy, charyzmatycy i cudotwórcy. Pomniki wzniesione w początkowym okresie kryzysu będą teraz obalane.

FAKE NEWSY

Nadzwyczajna aktywność multimedialna w czasach pandemii, której jasną stroną są satyryczne memy, ma też mroczne oblicze w postaci fake newsów. Ich szerzenie się spowodowane jest popytem – oczekiwaniem w kryzysie na alertowe informacje, w tym i te katastrofalne. Tego typu gotowość jest czymś naturalnym w stresie, nie można przecież odrzucić żadnej hipotezy, żyjąc w śmiertelnym zagrożeniu. W ciągu kilku tygodni powstały całe grupy i podgrupy fake newsów:

1. O wirusie...
 - a. to broń biologiczna pochodząca z kraju X (różne warianty)
 - b. to skutek telefonii 5G
 - c. to narzędzie wytworzone do depopulacji świata
 - d. to narzędzie żółtej rasy do pokonania białej rasy
2. „Oni” (władcy tego świata)...
 - a. ukrywają prawdziwe dane o skali epidemii
 - b. zamkną Warszawę

- c. zmobilizują wojsko
 - d. zabiorą oszczędności z kont
 - e. sprzedadzą kraj (Chinom, koncernom, itd.)
 - f. realizują swój długofalowy plan (tajnego rządu światowego, jednego z koncernów z Doliny Krzemowej)
3. To apokalipsa...
 - a. przewidział ją Nostradamus (i jego polskie klony)
 - b. zbliża się chmura promieniotwórcza
 - c. zwierzęta domowe będą usypiane
 - d. zabraknie żywności
 - e. nie przypadkiem wirus i susza wystąpiły razem, tak jak seria plag egipskich
 4. Medyczne fake newsy...
 - a. alkohol dezynfekuje po spożyciu
 - b. długa lista substancji (m.in. czosnek, miedź) chroniących przed wirusem
 - c. będą prowadzone dezynfekcje z powietrza
 - d. ktoś wykupił maseczki komuś, ktoś komuś maseczki nie przepuścił przez granicę, tylko maseczki z wkładką od odkurzacza chronią, maseczki mają albo nie mają certyfikaty itd.

Jest też wiele doniesień medycznych, które pojawiają się na obrzeżach debat naukowych, ale towarzyszą im emocje typowe dla fake newsów, np.:

1. Ibuprofen pogarsza przebieg choroby – pierwsze doniesienie z obszaru farmakologii o charakterze „infodemii” (zdemontowane ostatecznie przez Światową Organizację Zdrowia [WHO, World Health Organization], chociaż najpierw WHO się „wahała”).
2. Każdy znany lek przeciwwirusowy przechodzi obecnie przez „fazę nadziei” i niestety najprawdopodobniej „upadku”.
3. Postulowane będzie ochronne działanie niezliczonej liczby leków *off-label*, np. przeciwzapalnych, przeciwmalarycznych (chlorochiny)
 - a. pojawiają się informacje o ochronnym działaniu szczepionek (gruźlica, grypa)
 - b. zapowiadane jest wprowadzenie szczepionek, które są blisko, ale jednak zawsze daleko.

Jak rozpoznać fake newsa? Wystarczy zweryfikować dwie kwestie:

- Czy źródło wiadomości jest znane (człowiek, instytucja)?
- Czy źródłową wiadomość można sprawdzić?

Często te same osoby retransmitują ogromne ilości fake newsów. Może to być dla nich sposobem radzenia sobie z napięciem związanym z absurdalną informacją, które jest tak duże, że trzeba nią jakoś „zarządzić”, np. przekazać

dalej. Często takie informacje są też klikane dalej niemal automatycznie, bezwiednie. W ten sposób fake newsy rozprzestrzeniają się „metodą wiralową” w sieciach społecznościowych.

RADY NIESKUTECZNE, FAŁSZYWE, TOKSYCZNE

Fake newsy nie są wcale aż tak niebezpieczne, ponieważ są w zero-jedynkowe i wystarczy krótka refleksja, by je sfalsyfikować. W dłuższej perspektywie znacznie większym zagrożeniem są rady redagowane jako wspierające, terapeutyczne itp., jednak faktycznie nietrafne, ambiwalentne, toksyczne. To coś więcej niż tylko „nietrafny prezent”, z którym nie wiadomo co zrobić, ale nie można go wyrzucić. Źródłem tych pozornie użytecznych rad jest głównie niekończący się streaming z mediów. Wszystkie kanały informacyjne nieustannie nadają historie ludzi, którzy sobie poradzili lub nie poradzili. Niestety to, że ktoś mówi w ogólnopolskiej stacji, że trzeba coś zrobić lub czegoś nie robić, nie oznacza, że ma rację. Nie ma rad uniwersalnych, a co więcej, skuteczne rady dotyczące pierwszej fazy stresu będą inne niż te dotyczące fazy trzeciej. Czasem trzeba uciekać, a czasem się zatrzymać.

Oto kilka popularnych rad pochodzących z mediów. Choć powtarzane, raczej będą bezużyteczne, ale mogą też być szkodliwe, bo powodują wyczerpywanie zasobów:

1. „Trzeba odwrócić uwagę od stresu”.
Problem: nie da się odwrócić uwagi, gdy zagrożone jest życie.
Rozwiązanie: rób rzeczy, na które masz wpływ.
2. „Trzeba się czymś zająć”.
Problem: to rozwinięcie powyższej kwestii, ale z zaleceniem, by czynnie odwracać uwagę.
Rozwiązanie: nie chodzi o to, by robić cokolwiek. Doprowadzi to do frustracji. Warto robić rzeczy sensowne, poprawiające bezpieczeństwo, wzmacniające więzi lub po prostu przyjemne. Tymczasem od średniowiecza w kulturze europejskiej panuje przekonanie, że robienie rzeczy przyjemnych jest złe.
3. „Odciąć się od mediów”.
Problem: to niewykonalne i frustrujące.
Rozwiązanie: wyjść ze streamingu informacji, „prania mózgu” ciągle tym samym tematem. Jeśli oglądamy program, w którym rozmówcy sprzecząją się bez końca, ich niedające nadziei emocje w sposób lustrzany będą się odtwarzać u widzów.

4. „Masz prawo sobie popłakać”.
Problem: rada pochodzi z żargonu psychoterapeutycznego. Czasami w życiu płacemy, jednak stres generalnie aktywizuje, mobilizuje do poszukiwania rozwiązań. Zastosowanie się do takiej rady wprost jedynie pogłębi negatywną samoocenę.
Rozwiązanie: raczej apelujmy, by iść do swojej strefy komfortu, przeżywać różne stany – radość, smutek, dumę itp. – zgodnie z ich bieżącym znakiem i naturalną siłą, ale też wyciągać z nich wnioski. Nie musimy być ani bohaterami, ani postaciami tragicznymi.
5. „Gdy płonie świat, nie jest to moment na dokonywanie zmian”.
Problem: wręcz odwrotnie, w stresie naturalne jest działanie.
Rozwiązanie: działanie jest naturalne i pożądane, natomiast chodzi o celowość tych działań.
6. „Działaj, nie siedź biernie”.
Problem: to zalecenie odwrotne od powyższego. Kwestią podstawową jest, by nie działać nadmiarowo.
Rozwiązanie: oczywiście należy działać, a nie odwracać się, ale też ani nie uciekać, ani nie zbawiać świata. Nie trzeba stawać się bohaterem mimo woli, bo taka jest presja.
7. „Zrób określoną czynność, a ocalejesz”.
Problem: z dowolnej czynności można utworzyć surowe polecenie, które wydaje się kamieniem filozoficznym obecnej sytuacji. Surowe polecenia są przeżywane magicznie jako w ogóle warunkujące nasze dalsze losy. Jeśli w telewizji śniadaniowej stwierdzono, że trzeba się zdrowo odżywiać, by przetrwać pandemię, to rodzina może w wersji *soft* zorganizować śniadanie nieco bardziej urozmaicone niż zwykle, a w wersji *hard* – rozpoczynając katastrofalne objadanie się. W ten sposób da się wytworzyć cały system zadręczania siebie i otoczenia takimi magicznymi obowiązkami. Można zadekretować, by wszyscy szydełkowali lub biegali, grali w szachy lub „spędzali ze sobą czas”. To taka dekretacja, by ludzie się obowiązkowo lubili.
Rozwiązanie: zamień „musisz” coś zrobić na „możesz” to zrobić. Najlepiej robić rzeczy przyjemne, spełniać swoje marzenia.
8. „Kup sprzęt do ozonowania” lub „zakochaj się”.
Problem: część rad jest z gruntu trudna do natychmiastowego wykonania, bo jest skomplikowana technicznie, wymaga unikalnych sytuacji itd. To jednak odgrdza nas od celu i frustruje. Ludzie przecież nie wiedzą, jaki sprzęt służy do ozonowania powietrza. Nie wiedzą

nawet, co to jest ozon. To rady trudne do wykonania, a przez to – zamiast uspokajać – podnoszą jeszcze poziom lęku. Podobnie będą działać rady, że aby poczuć się wolnym od stresu, trzeba pojechać do Tybetu lub rozpędzić się kabrioletem do 200 km/h. Nawet „zakochaj się, a wszystkie troski znikną” jest statystycznie trudne do realizacji wiosną–latem 2020 r.

Rozwiązanie: unikać rad nierealistycznych, nie przyjmować ich dosłownie.

9. „To świetny czas, żeby pobyć z rodziną”.

Problem: więc dlaczego do tej pory nie przebywałeś stale z rodziną?

Rozwiązanie: trzeba być otwartym, poznać się od nowa, można wstępnie zrealizować wspólnie jakieś zadanie, odkryć się na nowo, np. pomalować pokój, przestawić meble. Niestety nie ma gwarancji, że odkrywając się na nowo, poznamy prawdy proste i przyjemne.

10. „Nie izolujmy się. Samotność jest w głowach” (zasłyszane w programie radiowym).

Problem: rada hermetyczna, w zasadzie nie wiadomo, jak ją rozumieć i co z nią zrobić praktycznie, bo co to znaczy, żeby się nie izolować w czasie kwarantanny, skoro kwarantanna to właśnie izolacja?

Rozwiązanie: nie korzystaj z rad, których nie rozumiesz i których nie da się wprost zastosować.

11. „Rozmawiaj z ludźmi, nie izoluj się”.

Problem: kolejna rada, która może prowadzić do frustracji. Właśnie kazano nam się izolować. Ponadto ludzie nie izolują się bez powodu. Mogą być zmęczeni, mogą potrzebować wypoczynku. Co więcej, nie chodzi o dzwonienie wszystkim do wszystkich i „zalewanie” ich rozmowami przez godziny. W stresie narasta ryzyko toksycznych rozmów, których celem jest wyłącznie przrzucanie na innego rozmówcę swojego napięcia.

Rozwiązanie: więzi międzyludzkie są jak tlen, jednak te przymusowe, czy nawet toksyczne redukują nasze zasoby. „Toksyczność” relacji stosunkowo łatwo wykryć, pytając samego siebie, jak się czujemy po rozmowie.

JAK ROZMAWIAĆ ZE SOBĄ W OKRESIE PANDEMII?

Najkrócej mówiąc – tak samo jak zawsze. Być może jedynie pewne sytuacje, „załatwianie spraw”, w których potrzebne jest natychmiastowe działanie, wymagają modyfikacji. Kryzys premiuje kilka cech formalnych i merytorycznych dialogu:

1. Aktywność w obliczu zagrożeń. Aktywność eliminuje lęki, organizuje, porządkuje świat. Świat, zagrożony

w kryzysie, zostaje na powrót zintegrowany w całość. W sytuacji zagrożeń do rangi pryncypiów należy już samo utrzymanie dialogu.

2. Jednym z paradoksów stresu jest potrzeba nazywania zagrożeń, nawet tych teoretycznych czy hipotetycznych. Nazywanie zagrożeń redukuje lęk. Strategia pomijania zagrożeń jedynie doprowadza do przemieszczania napięć pomiędzy rozmówcami.

3. Podejmowanie decyzji. Decyzyjność nie oznacza narzucania woli. Jest umiejętnością wsłuchania się w potrzeby innych, godzenia interesów i wprowadzania rozwiązań w życie.

Nie tylko dyskutowanie zagrożeń, lecz także bycie liderem zmian, przyjemności, nadziei. Lider nie może być tylko domowym policjantem i wieszczem katastrof.

5. Zaspokajanie oczekiwania zmian. To fascynujący dorobek naszej ewolucji, że właśnie w kryzysie jesteśmy gotowi na zmiany. Jest to jednak też swoiste zobowiązanie – uchylanie się przed zmianami skazuje system na wyczerpywanie, wypalenie, utratę nadziei.

6. Planowanie przyszłości. Może odbywać się na różne sposoby: od prostej racjonalizacji, że kryzys zmieni nasze życie, po nieco wyzwoleniowe rozważania „ocalałych z zarazy”, co mogliby robić w przyszłości. Wystarczy obiecać sobie, że pojedziemy na wspaniały urlop, by wytrzymać wszystko.

7. Prosta, przejrzysta komunikacja. Stanowi ona panaceum na lęki. Powinna być sprawcza, decyzyjna, zorientowana na realizację zadań.

A MOŻE PROBLEM ROZWIĄŻE SIĘ SAM?

Nie jest to propozycja, by założyć słuchawki, zasnąć i obudzić się w roku 2021. Po prostu byłoby naiwnością sądzić, że człowiek nie ma wbudowanych mechanizmów samoradzenia ze stresem. Od ponad 100 lat wiadomo – dzięki pracom Zygmunta Freuda i jego córki Anny, że dysponujemy nieświadomymi mechanizmami obronnymi, które „zamiatają” każdy stres [3]. Mechanizmy te działają w tle, automatycznie i nieświadomie, można więc włożyć maseczkę, wyjść na spacer i w zasadzie „samo się zrobi”. Niestety jest też ciemniejsza strona mechanizmów obronnych, ponieważ ich sposób działania polega głównie na eliminacji przeżywania części rzeczywistości. Do mechanizmów tych należą:

1. Wyparcie. Dzięki niemu można dosłownie zapomnieć o koronawirusie. Po prostu nie ma, nie było i nie będzie żadnej groźnej epidemii. Pewien włoski lekarz zasłynął filmikami w internecie, w których przekonywał – już w okresie wznoszącej się krzywej zachorowań – że we Włoszech żadnego problemu nie ma.

2. Regresja. To powrót do dziecięcych zachowań. Możemy tupnąć nogą i się „nie zgodzić” na to, że nie wolno

spacerować, biegać po lesie czy jeździć rowerem. Przepisy w tym zakresie zmieniały się kilka razy, jednak zawsze można było zobaczyć przekornych biegaczy, którym nikt nie mógł odebrać ich sposobu przeżywania stresu.

3. **Reakcja upozorowana.** Na przykład zakupoholicy będą wychwalać, że zamknięto sklepy, a pracoholicy będą dziękować władzom, że na kwarantannie sobie odpoczną. Oczywiście to tylko lękowe objaśnianie rzeczywistości, gdy tymczasem handel w Internecie wzrósł o ponad 1000%, zaś pracoholicy dopiero teraz ujawnili się w swoich rodzinach – ich sylwetki tkwią i przerażają przed komputerami od rana do nocy.
4. **Izolacja.** Izolowane jest „myślenie” od „przeżywania”. W ten sposób rzeczy nawet najgroźniejsze są tylko „suchymi faktami”, a nie źródłem lęków. Na przykład uporczywie powtarza się, że COVID-19 to choroba ludzi starszych. Wniosek: jesteśmy bezpieczni, a ludzie starsi niech nie wychodzą z domu. Albo że chorują tylko ludzie z predyspozycjami genetycznymi, np. Włosi i Hiszpanie, których zawodzi deficyt dehydrogenazy G6P.
5. **Zaprzeczenie.** To przekora, by zrobić coś na odwrót. Pomimo pandemii można wyjechać na Mazury i przeczekać zamieszanie w leśniczówce. Mechanizm jest stary jak świat, bo tak przecież zrobili bohaterowie *Dekameronu* Boccaccia w czasie epidemii dżumy, zamykając się i bawiąc razem pod Florencją.
6. **Projekcja.** Jesteśmy bardzo czujni, gdy w naszym otoczeniu ktoś kaszle, natomiast nie zauważamy, że sami często kaszлемy. Podobnie punktujemy, gdy na ekranie osobom udzielającym wywiadów spadają maseczki, a sami używamy ich dość swobodnie.
7. **Introjekcja.** Powszechnie mówi się, że nic nie będzie już takie samo, gdy zakończy się epidemia. Takim czymś może być nawyk pozostawania w oddaleniu od siebie („społeczne dystansowanie”).
8. **Samodestrukcja.** Nie musi być to typowy zamach samobójczy. Możliwe są różnorodne zachowania wymierzone przeciwko sobie: od obżarstwa, upijania, zapomnienia leków, poprzez zachowania konfrontacyjne, wyrzucające poza system społeczny, po jawną autodestrukcję.
9. **Racjonalizacja.** To popularny mechanizm wszystkich zarządzających; głoszą oni, że dzięki kryzysowi mileniści zaczną wreszcie szanować pracę (bo mogą ją teraz stracić). Pojawiają się też opinie, że mamy szansę stać się czystym narodem – bo będziemy ciągle myć ręce, czyli wreszcie apele Witkacego z *Niemitych dusz* doczekają się realizacji. Doświadczenie z ablutomanią jednak uczy, że wzrostowi częstości pewnej czynności towarzyszy spadek innej, czyli brud gdzieś się jednak

powiększy. W każdej racjonalizacji jest ziarno prawdy, ale chodzi w niej o pozbycie się frustracji emocjonalnej.

10. **Sublimacja.** Polega ona na przekierowaniu energii na coś innego od tego, co mieliśmy pierwotnie realizować. Jeśli nie można pojechać na wakacje, to będziemy rozpieszczać się wirtualnymi podróżami. Zamiast chodzić do pracy, napiszę doktorat. Albo skompensuję sobie wszystkie frustracje stanu epidemii i rozpocznę odważne, nowe życie.

Mechanizmy obronne działają zarówno w prosty sposób, np. „wypierając” problem z naszej świadomości, jak i bardziej finezyjnie, np. kiedy żartujemy sobie z zagrożeń. Śmiech jest w ogóle najdojrzalszym z mechanizmów obronnych. Opisywane metody są idealne do automatycznego filtrowania informacji na temat koronawirusa, którymi bombardują nas media. Dzięki nim możemy cieszyć się dodatkową, „odblokowaną” energią. Natomiast nie pomagają w świadomym życiu, tam gdzie dokonujemy strategicznych wyborów.

AUTOTERAPIA

Obecny kryzys tworzy warunki do działania. Tym bardziej że jest to kryzys głównie emocjonalny, któremu poddawani są zdrowi ludzie, zachowujący zdolność wyboru i aktywności. Wymiar medyczny, faktyczne zagrożenie COVID-19, jest ograniczone. Zmieniony świat tworzy okazję do z troszczenia się o siebie. Nie oznacza to odwracania się od świata. To dobry czas na przywrócenie pierwszeństwa myśleniu o sobie i swoich bliskich, na zadbanie o osobisty świat. Nie ma konieczności naprawiania czegoś, rekompensowania czy nerwowego zrywania się nocą. To ważne doświadczenie, gdy na kwarantannie zaczyna się czuć dystans do obowiązków zawodowych, które jeszcze niedawno były priorytetem. Nikt jakoś nie zapowiada, że obecna ponadprzeciętnie ciężka praca zatrudnionych w ochronie zdrowia doczeka się gratyfikacji. Można było posłuchać zarówno okłasków, jak i złorzeczeń, gdy sąsiedzi się bali pracowników służby zdrowia. Nikt nie staje się egoistą, jeśli zadba o siebie i bliskich. To jak w samolotach, gdzie w przypadku spadku poziomu tlenu w kabinie najpierw zakłada się maseczkę sobie, a następnie dzieciom. Najprostszym przepisem na wychowanie dzieci to być szczęśliwym, ale oznacza to też konieczność dbania o siebie. Jeśli pojawia się poczucie, że kryzys nas zaskoczył, to znaczy, że nasz świat nie był najlepiej zorganizowany. Jeśli odczuwamy teraz dyskomfort po odcięciu od pracy, to żyliśmy na emocjonalny kredyt. I istnieje dług wewnętrzny. Nie warto więc trzymać się zapowiedzi, że wkrótce będzie tak samo jak dawniej. Nie leży to w naszym interesie. Nie warto kopio-

wać medialnego przekazu, jak żyć i co robić, lepiej odwołać się do własnych pomysłów i doświadczeń. Nadprodukcja udzielanych rad jest ogromna, ale też podejrzana.

PRYZWOLENIE NA SŁABOŚĆ

To jedna z najefektywniejszych technik autoterapeutycznych. Ludzie chcieliby pokonać wirusa w jakiejś walce, a tymczasem nie mają praktycznie żadnego wpływu na przebieg COVID-19. To frustrujące, a dla wielu osób nawet nie do zniesienia. Tymczasem można tę sytuację w sposób magiczny odwrócić, przyznając się do bezsilności. W ten sposób rezygnujemy z destrukcyjnego napięcia psychicznego, pustej mobilizacji, wykonywania masy niepotrzebnych czynności, które mają nas rzekomo zabezpieczyć.

Jest to oczywiście sprzeczne z zachowaniem milionów osób zmobilizowanych, by trwać w napięciu na kwarantannie w swoich domach izolatoriach. Technika ta częściowo rozmontowuje ten zapał, ale w trzeciej fazie reakcji na stres, kiedy brakuje już energii do robienia nawet prostych rzeczy, okazuje się bardzo efektywna. Zaczynamy akceptować, że jesteśmy słabi, ale nie równa się to niedoskonałości. Dodatkowo zaczynamy rozumieć, że nie można żyć tak, jak przed pandemią (a obecnie – udawać tamtego życia), a równocześnie egzystować już na nowych, choć nie w pełni zrozumiałych jeszcze zasadach. Męcząc się w świecie, w którym trwa niby-szkola i niby-praca, a wszyscy tłoczą się na małej przestrzeni domu, można sobie powiedzieć, że niekoniecznie należy grać bohatera.

Idealistyczne założenie, że rodzina sama wyreguluje się w przestrzeni domu, raczej zamienia się w nowe rozdanie obowiązków. Rodzice jak pokutnicy przyjmują na siebie roszczenia dzieci. Mają *idée fixe* skompensowania dzieciom swoją opiekuńczością obecnej sytuacji. W rezultacie czasu zaczyna brakować na cokolwiek, jeszcze szybciej narasta zmęczenie. Tymczasem wystarczy właśnie „podać partię” – mówiąc językiem szachowym – i przestać walczyć z wiatrakami. Pierwotna nadopiekuńczość rodziców wynikała z zapracowania i nieobecności w życiu dzieci. Teraz jednak są przecież fizycznie dostępni dla siebie 24/7. Bezpieczeństwo jest zapewnione. Czas więc zrezygnować z nadopiekuńczości.

Nie naprawimy przecież bylejakości systemu oświaty. Nie odrobimy wszystkich prac domowych za nasze dzieci. Okazuje się, jak bardzo mało rzeczy „musimy”. Paradoksalnie, rodziny z wieloma dziećmi pewnie szybciej będą dochodzić do wniosku, że bezradność może też być strefą komfortu. W przeciwieństwie do kilkusobowych rodzin single i pary mogą popadać w pułapkę coraz bardziej restrykcyj-

nych poglądów i zachowań (w mechanizmie wzajemnych indukcji), które miałyby im zapewnić jak najpełniejszą kontrolę nad zagrożeniami. Tyle że takiego oczekiwania nie można spełnić.

Warto też poddać się, by nie realizować masy pomysłów wylewających się z mediów. Od rana do wieczora jesteśmy mobilizowani i przekonywani, by kompulsywnie robić cokolwiek, wszystko jedno – sałatkę grecką, rzymską lub francuską. To jednak niewykonalne, dlatego rodzi się frustracja i magiczne przekonanie, że czegoś ważnego nie dopełniłmy. Tym, którzy tak myślą, można zalecić nicnierobienie lub sesję relaksu i medytacji. Tak więc rezygnacja z ulegania kolejnym alertom i mobilizacjom będzie prowadzić do wzmocnienia, co może się okazać skuteczniejsze od niekończącego się „wspierania” i „pocieszania” w mediach społecznościowych.

Jednocześnie uderza monotonia, a nawet pustka propozycji prezentowanych w mediach. Wszyscy powinniśmy sztampowo kucharyć, ćwiczyć jogę i uczyć się języków. Lub jeszcze coś. Większość z tych zrywów/pomysłów jedynie wyczerpie i tak nadwątlone kryzysem zasoby psychiczne. To, że świat się na chwilę zatrzymał, jest fascynującym doświadczeniem. Nie musimy bronić starego ładu, a może nawet nie powinniśmy. Nie trzeba wymuszać na sobie sprintu, by nadrobić stracony czas. Co takiego niby straciliśmy? Istnieje domniemanie, wręcz dogmat, konieczności uczestniczenia indywidualnie i jako naród w rozwoju przyjmującym formę niekończącego się wyścigu. Tymczasem ostatnie lata kształtowały w Polsce raczej hipotezę o rozejściu się tempa rozwoju gospodarczego (wysokiego) i poczucia satysfakcji. Jeśli pandemia zatrzyma na chwilę wyścig szczurów i pochodne patologie społeczne, to ucieszymy się z tego i nie próbujemy nadkompensować historii. Bezradność jako cel to propozycja do refleksji dla dorosłych, którzy już wiele w życiu doświadczyli. Dzieci mogą nie zrozumieć wprost tego wywodu, chociaż pewnie szybko zorientują się, że mniej zapracowana mama jest jakaś „lepszą”.

PODSUMOWANIE

Można liczyć, że pandemia zrelatywizuje wiele poglądów. Że „skruszy” zwłaszcza przekonania ludzi pracujących na okrągło i mówiących bez żadnej wiary, że kiedyś nastąpi kres ich kompulsyjnych zachowań. I oto nagle całe pokolenie zostało odesłane do domu, doświadczając zatrzymanie w pędzie i bliskości z rodziną. Zjednoczenie rodzin, które miało nastąpić pewnego dnia, było utopijną fantazją m.in. wśród zapracowanych lekarzy. Tymczasem teraz narasta narzekanie na sytuację domową, że trzeba ją przede

wszystkim „przetrwąć”. Prasę wypełniają opisy przemocy wśród rodzin, które już nie wytrzymują na małej przestrzeni, zatem pojawia się alkohol i bicie. Wprawdzie rzecznik Policji stwierdził w kwietniu 2020 r. spadek liczby zgłaszanych przypadków przemocy, ale co tam – na pewno dane są sfałszowane. Przez całe lata w naukach społecznych uważano się, że rodzinę zastępuje praca, a zniewoleni ludzie naturalnie tęsknią do nie-pracy. No to się udało. Już nie trzeba kupować za duże pieniądze wakacji na Mauritiusie dla rodziny, by ją tam naprawiać w hotelu *all inclusive*. Rodzina została zebrana w domu „za free”.

Być może powyższa ambiwalencja wynika z tego, że ludzie zostali odesłani do domów, ale z „wirusem stresu”. Trwają tam w paraliżu, jak w więzieniach. Ale przecież nic tak nie jednoczy społecznie jak zewnętrzne zagrożenie. Zapewne początek kwarantanny był trudny poznawczo i emocjonalnie, ale końcówka będzie dla rodzin jednocząca. Krzywa stresu zmierza w kierunku przeżycia głębokiego, pokoleniowego doświadczenia, samookreślającego całą generację. Paradoksalnie, gdy już zakończy się kwarantanna, ludzie będą zapewne z tęsknotą wspominać wspólne

doświadczenia, od heroizmu walki w sklepie o mydło, po wspólne szycie maseczek. To będzie dobry czas na uświadomienie siły relacji z bliskimi, identyfikację, skąd płynęło wsparcie, a skąd nie.

PIŚMIENNICTWO

1. Łoza B, Parnowski T. Nowa depresja. Nowe leczenie. 2nd ed. Medical Education, Warszawa 2013.
2. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955; 122(3171): 625-31.
3. Freud A. *The ego and the mechanisms of defense*. Routledge, London 2018.

Adres do korespondencji:

Bartosz Łoza
Klinika Psychiatrii Wydziału Medycznego
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
02-353 Warszawa, ul. Szczęśliwicka 36
e-mail: bartosz.loza@wum.edu.pl