

WIELKOPOLSKIE TOWARZYSTWO TERAPII SYSTEMOWEJ



LATARNIA

POMOC DLA POMAGAJĄCYCH W KRYZYSIE COVID-19

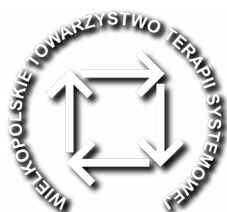
PRACA ZBIOROWA



LATARNIA POMOC DLA POMAGAJĄCYCH W KRYZYSIE COVID-19

Robert Adamczyk,
Aleksandra Gronowska,
Anna Groth,
Małgorzata Kulczyńska-Maciejewska,
Joanna Kunstman,
Eliza Lis,
Krystyna Ochwat,
Marta Porwan Śramkowski,
Marta Turza.

Opiekun merytoryczny: Maria Kasprowicz [nauczyciel, superwizor WTTS]



Wydane przez Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej (WTTS) na potrzeby członków WTTS. Poznań 2020.

Edycja: Robert Adamczyk, Maria Kasprowicz, Marta Porwan Śramkowski

Projekt okładki i skład: Katarzyna Chojna (www.katharinach.com)

Zdjęcia: Unsplash, Pixabay



Morskie latarnie wskazują wędrowcom najbezpieczniejsze drogi, pomagają nocą omijać groźne skały, orientować się co do kierunku podróży. Stoją w miejscach dokładnie w tym celu wyznaczonych. Rozświetlający noc księżyc pomógł statkom przemierzyć bezkresne, głębokie wody, to on był ich dotychczasowym towarzyszem podróży. Gdy wstanie słońce, to ono stanie się ich przewodnikiem. Światła latarni są istotne, mogą w danym momencie mieć dla statków ogromne znaczenie, ale pomiędzy słońcem i księżycem są tylko tym czym są. Dzięki specjalnie skonstruowanym mechanizmom soczewek, rozproszony blask zamieniany jest na szerokie, jasne promienie, pomagające przepłynąć obok najeżonych, groźnych skał. To znacząca chwila, wsparcie w niepewności, w otaczającym mroku.

Stoimy w budzącym niepokój czasie. Tak jak latarnie czuwają między księżycem a słońcem, tak my jesteśmy pomiędzy doświadczeniem a zasobami naszych klientów. Bądźmy tymi małymi płomykami świec, lamp oliwnych lub naftowych. To wystarczy.

Nasze podziękowania kierujemy do dwóch wspaniałych kobiet, bez których Latarnia nigdy by nie powstała. Dziękujemy Marii Kasprówicz za nieocenioną konstruktywną pomoc merytoryczną, a także za inspiracje, motywację i życzliwe wsparcie w czasie całego procesu powstawania naszego Pomocnika. Cornelię Götz-Kühne dziękujemy za otwartość w dzieleniu się wiedzą i swoim praktycznym doświadczeniem oraz postawę pełną zaangażowania, uważności, akceptacji i szacunku w czasie szkoleń z Pedagogiki traumy.

Autorki i autor

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	5
Marta Porwan-Śramkowski	
1 PRACA ONLINE W CZASACH EPIDEMII – PORADNIK	6
Eliza Lis	
2 JA SAM – KILKA SŁÓW O SYTUACJI I POTRZEBACH OSÓB W KWARANTANNIE/IZOLACJI	8
Joanna Kunstman	
3 FUNKCJONOWANIE UKŁADU NERWOWEGO I CIAŁA W SYTUACJI NADMIERNIE OBCIĄŻAJĄCEJ	9
Małgorzata Kulczyńska-Maciejewska	
4 JAK WSPIERAĆ OSOBY DOROSŁE – KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK	14
Aleksandra Gronowska	
5 WSPARCIE SKIEROWANE DO DZIECI I RODZINY W KONTEKŚCIE DZIECI	17
Robert Adamczyk, Anna Groth	
6 PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA OSÓB POMAGAJĄCYCH SENIOROM W SYTUACJI KRYZYSOWEJ	24
Krystyna Ochwat	
7 JAK ZADBAĆ O SIEBIE? KILKA ZASAD I POMYSŁÓW JAK TO ZROBIĆ	27
Marta Turza	
8 JESTEM PRZY SOBIE – JESTEM PRZY TOBIE	29
Joanna Kunstman	
Załączniki 1	32
Załącznik 2	35
Załącznik 3	36

WSTĘP

Pomocnik, który właśnie czytasz powstał z inicjatywy kilku osób, które postanowiły zebrać w jednym miejscu wiedzę na temat pomagania ludziom w kryzysie.

Jesteśmy grupą psychoterapeutów systemowych, którzy wspólnie uczyli się również terapii traumy (Das Zertifikat der Zusatzqualifikation Traumapädagogik und Traumazentrierte fachberatung DeGPT/Fachverband Traumapädagogik).

Jeszcze w czasie trwania warsztatów z pedagogiki traumy, zafascynowani zarówno wspanią prowadzącą Cornelią Götz-Kühne, jak i tym, czego nas nauczała, snuliśmy plany o dzieleniu się nową wiedzą i umiejętnościami. Aktualna sytuacja związana z pandemią przyspieszyła nasze działania.

Z oczywistych względów nie spotkaliśmy się osobiście. Założyliśmy, że chcemy stworzyć nasz pomocnik w możliwie krótkim czasie, by podzielić się naszą wiedzą i umiejętnościami z kolegami i koleżankami psychoterapeutami WTTS.

Aktualna sytuacja związana z pandemią przyspieszyła nasze działania. Postanowiliśmy na nią odpowiedzieć i zrobić coś, co mogłoby wesprzeć innych, bo przecież, jak mówi Michael White: „Nikt nie jest biernym w obliczu traumy. Ludzie zawsze podejmują działania, by zapobiec traumie, na którą są narażeni i kiedy to jest niemożliwe, podejmują działania, by zmniejszyć jej wpływ na życie. (...) Nawet w obliczu obezwładniającej traumy, ludzie działają tak, aby bronić i zachowywać to, co jest dla nich cenne i czemu nadają wartość w życiu”.

Kiedy każdy napisał już swoją część ujrzelśmy patchwork różnorodnych form i sposobów opisów jak można pracować. Zatrzymało to nas przez chwilę.

Naszym celem było przedstawienie propozycji w jaki sposób można stabilizować, czyli przywracać równowagę psychofizyczną ludzi dotkniętych kryzysem. Stabilizowanie rozumiemy jako zmniejszanie nadpobudliwości fizjologicznej i dysocjacji, uczenie regulowania dysfunkcyjnych emocji i zachowań, aktywowanie zasobów, wzmacnianie umiejętności samouspokajania.

Prezentujemy proste techniki pracy z ciałem, ćwiczenia gruntujące, oddechowe, imaginacyjne, wprowadzające wewnętrznego obserwatora, które pomagają wracać do równowagi.

Stabilizując wzmacniamy poczucie bezpieczeństwa i przywracamy kontakt z własną sprawczością, pozwalając odzyskać kontrolę nad swoim ciałem, umysłem i emocjami.

Zwracamy też uwagę na to, że aby skutecznie pomagać naszym pacjentom/klientom, należy zadbać o stabilizowanie nas samych – osób pomagających. Szczegółowe informacje na ten temat znajdziecie Państwo w poszczególnych rozdziałach Pomocnika (Latarni).

Mamy nadzieję, że nasza praca stanie się latarnią dla osób pomagających w tym szczególnym, dla świata, czasie.

Marta Porwan-Śramkowski

Bibliografia:

White M., Morgan A. (2006) Narrative Therapy with Children and their families. Dulwich Centre Publications.

1 PRACA ONLINE W CZASACH EPIDEMII

PORADNIK

Dla wielu z nas praca online jest nowością. Być może jesteś osobą, która nigdy wcześniej nie rozważała pracy zdalnej. Może towarzyszy Ci przekonanie, że tylko praca w realnym, fizycznym kontakcie umożliwia Ci wykorzystanie pełni swoich kompetencji. Może czujesz się technologicznie niekompetentny/a i dotąd omijałeś/aś szerokim łukiem Zooma, Skype'a i Facetime'a. To naturalne, że czujesz niepokój, obawy. Często jest tak, że próbując nowych rozwiązań, nie mamy pewności czy nam się uda. Często bywa też tak, że w miarę nabierania wprawy niepokój zmniejsza się, a wszystkie popełnione po drodze błędy i zawirowania stają się okazją do nauki i wzbogacają nasze doświadczenie.

Nie do wszystkiego da się przygotować wcześniej, ale być może poniższe uwagi pomogą Ci poczuć więcej pewności w obszarze pracy zdalnej. Nie musisz osiągnąć perfekcji. Twój klient będzie w znakomitej większości wyrozumiały i doceni kontakt z Tobą, pomimo technicznych trudności z jakością połączenia lub nagłą przerwą w sesji spowodowaną przyjazdem kuriera. Wbrew pozorom te codzienne zmagania mogą okazać się uobogacające dla Waszej relacji i osadzą ją w kontekście obecnej sytuacji.

ZANIM ZACZNIESZ SESJĘ

→ **Wybór platformy/komunikatora internetowego** – jest ich co najmniej kilkanaście. Idealnym rozwiązaniem byłoby korzystanie z komunikatora, który stosuje szyfrowanie metodą end-to-end (co oznacza, że treść danych poza urządzeniami użytkowników pozostaje zaszyfrowana i bezpieczna). Aktualnie spośród darmowych platform do komunikacji tego rodzaju szyfrowanie oferuje m.in. Signal, jest on jednak dostępny tylko w wersji na telefon, a nie komputer/laptop. Dwa chyba najczęściej używane przez terapeutów komunikatory – Skype i Zoom – w swoich podstawowych, darmowych wersjach stosują tego rodzaju szyfrowanie tylko do wiadomości tekstowych. W czasach epidemii najważniejszy jest dostęp do osób pomagających i nawet bardzo restrykcyjny w tej kwestii Amerykański Departament Zdrowia i Pomocy Społecznej zezwala aktualnie na używanie wirtualnej komunikacji (w każdej formie z wyjątkiem Facebook Live, Twitch, TikTok i innych służących do transmisji publicznych) do kontaktu z pacjentami/klientami. Z etycznego punktu widzenia na pewno warto przedyskutować z klientem możliwość naruszenia jego/jej prywatności, związanej z tą formą komunikacji.

→ **Pomieszczenie do pracy** – idealny byłby cichy pokój z dobrym łączem. Możesz przetestować jakość połączenia w różnych miejscach Twojego domu/gabinetu i wybrać to, w którym jest ono najlepsze. Zwróć uwagę na to, co klient będzie widział za Twoimi plecami, poeksperymentuj ze światłem (niektóre kąty padania światła mogą sprawić, że nie będzie dobrze widać Twojej twarzy). Zadbaj o wygodny fotel i komfortową pozycję. Być może będziesz się mniej ruszał/a przed ekranem (a może właśnie bardziej – bo będziesz chciał/a bardziej wykorzystać mowę ciała i będziesz dużo gestykulował/a) – sprawdzaj jak się czuje Twoja szyja, barki, plecy, głowa... Ruszaj się między sesjami, tak jak zapewne zazwyczaj to robisz, a może nawet bardziej, bo skupienie całej uwagi na ekranie możesz odczuwać jako bardziej męczące. Dobrym pomysłem może okazać się kartka na drzwiach: „Trwa spotkanie, proszę nie przeszkadzać”.

→ Możesz poeksperymentować z odległością od ekranu i znaleźć taką, która będzie optymalna dla Ciebie i Twojego klienta. Jeśli np. lubisz gestykulować, wtedy warto zadbać o większy dystans. **Czy wolisz żeby było Cię widać od pasa w górę, czy tylko „gadającą głowę”?** Warto też zapytać o preferencje klientów i wypracować w ten sposób dobrą dla Was terapeutyczną przestrzeń. Pozwól też sobie na zasugerowanie im, jakie ustawienie urządzenia pozwala Ci na uzyskanie najlepszego obrazu.

→ **Zwróć uwagę na jakość dźwięku** i na to, w jaki sposób klient będzie odbierał Twój głos. Nie wszystkie słuchawki mają wbudowany dobry mikrofon, również nie każdy laptop ma mikrofon dobrej jakości. W terapii komunikujemy się m.in. werbalnie, ważne są też momenty ciszy. Podczas sesji online głos i cisza chyba nawet zyskują na znaczeniu. Możesz zmieniać tembr głosu, tempo mówienia, używać emocjonalnej prozodii z większą niż dotąd intencjonalnością.

→ **Ustaw laptop/komputer na stabilnym podłożu** (na kolanach obraz łatwiej się porusza), zwróć uwagę na natężenie światła na wyświetlaczu (po paru godzinach pracy możesz poczuć różnicę), rozważ zastosowanie słuchawek. Możesz czuć, że ta praca kosztuje Cię więcej energii. Wielu terapeutów odnosi takie wrażenie, to zupełnie naturalne. Wynika to z wielu czynników, możemy wykorzystywać więcej zasobów niż zazwyczaj – duża koncentracja na obrazie i próby wychwytywania niuansów mogą powodować np. bóle głowy lub senność. Światło ekranu to inny bodziec niż człowiek, potrzebujemy czasu na adaptację. Znajdziesz swój sposób na wyłapywanie sygnałów, które są dla Ciebie ważne. Być może jakieś zmiany w grafiku pracy albo krótsze sesje pomogą Ci poradzić sobie z technologicznym przeciążeniem.



- **Strój** - podobny do tego, w którym wcześniej widywali Cię klienci.
- **Płatność** - przemyśl formę rozliczenia, ewentualnie omów z księgowym kwestię paragonów/rachunków.
- Miej **naładowany komputer** i telefon, pod ręką ładowarki.
- Rozważ, **czy potrzebujesz poznać adres**, pod którym przebywa Twój klient/ka na wypadek sytuacji wymagających wezwania pomocy. Możesz też wziąć pod uwagę uzyskanie numeru kontaktowego do bliskiej osoby, którą poinformujesz o ewentualnym emocjonalnym kryzysie i poprosisz o wsparcie.

KWESTIE DO UZGODNIENIA Z KLIENTAMI

- Prośba o **zadbanie o jakość łącza** po stronie klientów.
- Przekazanie **informacji odnośnie komunikatora** (tu ważne jest poinformowanie o ograniczeniach związanych z poufnością danych) i sposobu zapraszania na sesję (np. w aplikacji Zoom wysyłamy zaproszenie na spotkanie i czekamy na klientów, a w aplikacji Skype należy ustalić kto do kogo dzwoni).
- Przygotowanie się na **ewentualne problemy z obciążeniem sieci** internetowej, omówienie krótkiego planu działania na taką okoliczność i normalizacja tych sytuacji. Jeśli problemy techniczne zabiorą dużo czasu – trudno, dzwoniemy się albo przełożymy sesję, dla swojego komfortu możesz wcześniej podjąć decyzję co do płatności w takich wypadkach.
- Zwróć uwagę na **komfort sesji po stronie klienta** (ciche pomieszczenie, dzieci itp.) – jak możecie wspólnie zadbać o to, żeby sesje online były podobne do gabinetowych.
- Ponieważ nie wiemy, co się dzieje w pomieszczeniu, w którym jest klient, warto zadać na początku każdej sesji pytanie: Czy ma Pan/Pani możliwość swobodnego rozmawiania w tej chwili (np. na skali od 0 do 10)? Czy jest ktoś jeszcze w pomieszczeniu? Czy nas słyszy? Czy czuje się Pani/Pan komfortowo? Można np. ustalić, że co jakiś czas będzie minutowa przerwa, aby umożliwić klientom sprawdzenie czy wszystko w porządku z dziećmi. Możesz też omówić skąd Ty pracujesz. Przygotować klienta na sytuację, że ktoś może przeszkodzić. Zdecyduj jak dużo swojej prywatności chcesz podzielić z klientem, zadbaj o swoje granice podobnie jak nauczyłeś się o nie dbać w gabinecie.

ZADBAJ O SIEBIE

Rozwijaj użyteczne rytuały wspomagające uaktywnianie terapeutycznych zasobów, a na podwyższony poziom kortyzolu reaguj głębokim oddychaniem i innymi znanymi Ci sposobami przynoszącymi stabilizację. Zaufaj swoim umiejętnościom, polegaj na swoim doświadczeniu i profesjonalizmie – to źródło odpowiedzi na wiele nurtujących pytań w obliczu aktualnych zmian i wyzwań.

Eliza Lis

2 JA SAM

KILKA SŁÓW O SYTUACJI I POTRZEBACH OSÓB W KWARANTANNIE/IZOLACJI

Z czym się możemy spotkać?

Osoby, które w wyniku choroby lub jej podejrzenia są zobowiązane przebywać w warunkach kwarantanny lub izolacji doświadczają różnych reakcji. Wiedząc o nich możemy być bardziej przygotowani na rozmowę i świadomi o co, być może, warto dopytać.

Doświadczenia ludzi przebywających w przymusowym odosobnieniu wskazują na występowanie takich reakcji jak:

1. Strach, lęk, obawa o:

- stan zdrowia i związane z tym doświadczenie stałego monitorowania siebie lub stan zdrowia i związane z tym doświadczenie
 - sytuację zdrowotną innych, którym możliwe było przekazanie choroby,
 - żal, który rodzina, przyjaciele mogą mieć, jeżeli w wyniku kontaktu z odizolowanym sami będą musieli być poddani kwarantannie,
 - przerwę w pracy, ewentualną utratę dochodów i bezpieczeństwa zatrudnienia,
 - zapewnienie sobie zabezpieczenia codziennych potrzeb (jedzenie, art. higieniczne).
2. Troska o **zabezpieczenie opieki nad dziećmi i innymi osobami** objętymi wcześniej opieką Odizolowanego. Poczucie winy z powodu niemożności sprawowania opieki.
3. Niepewność co do **długości okresu izolacji** i przyszłości w ogóle.
4. **Samotność** związaną z poczuciem odcięcia od świata i najbliższych.
5. **Gniew**, jeśli izolacja jest wynikiem narażenia na chorobę w efekcie lekkomyślnych działań innych osób.
6. **Nuda i frustracja** jako efekt niemożności realizowania codziennych zajęć.
7. **Niepewność** i ambiwalencja co do przeżywanej sytuacji.
8. **Zaostrzenie** wcześniejszych chorób przewlekłych.
9. Pragnienie **używania alkoholu/narkotyków** by poradzić sobie z napięciem.
10. **Symptomy depresji** (szczególnie poczucie beznadziei, zmiany wzorców snu i apetytu).
11. **Symptomy PTSD** (intruzywne wspomnienia, flashbacki, koszmary, zmiany nastroju).

Rozmawiając z osobami odizolowanymi warto:

→ Dowiedzieć się jak długo utrzymują się zgłaszane symptomy.

Reakcje na izolację bywają niewspółmierne do zagrożenia realnego. Od nas wymagają stabilizowania emocji rozmówcy i normalizacji.

Bywa, że media kreują wrażenie, że ludzie odizolowani znajdują się w bezpośrednim zagrożeniu chorobą. Wydaje się zasadnym tonowanie emocji przy jednoczesnym wzmacnianiu w kierunku przestrzegania zasad kwarantanny/izolacji.

- Zachęcać osoby odizolowane do pytania (osobistego lub za pośrednictwem bliskich) o możliwe sposoby zabezpieczania swoich potrzeb i jasnego ich formułowania służbom koordynującym kwarantannę.
- Zachęcać do pozostawania w kontakcie z osobami, którym się ufa – jeden z najważniejszych czynników redukujących lęk, samotność, nudę.
- Jeżeli to dopuszczalne w ramach zorganizowanej kwarantanny – zachęcać do proszenia bliskich o przyniesienie gazet, książek, filmów.
- Zachęcać do korzystania za pomocą mediów do dostępnych w sieci wydarzeń kulturalnych i zasobów instytucji kultury.
- W przypadku osób zgłaszających problemy związane z uzależnieniami – jeżeli terapeuta uzna to za zasadne – możliwe przekierowanie, np. do grup Anonimowych Alkoholików lub Poradni Leczenia Uzależnień (trzeba sprawdzić czy aktualnie świadczą wsparcie np. telefoniczne).
- Wdrażać do praktycznych sposobów redukujących napięcie, opisanych w innych miejscach poradnika (praca z ciałem, medytacja/modlitwa, przyjemności, ograniczanie sobie dostępu do informacji o pandemii etc.).
- Wdrażać do przeplatania stawianych sobie zadań z przyjemnościami.
- Zachęcać do opowiadania bliskim i przyjaciołom o swoim doświadczeniu i uczuciach – o ile jest to postrzegane za pomocne.
- Dopytać o dostępność używanych na stałe leków.
- W razie potrzeby zachęcać do kontaktu z pracodawcą i wyjaśniania swojej sytuacji zawodowej.
- Zachęcać do notowania rzeczy, które dobrze się toczą, spraw, za które można być wdzięcznym w danym dniu.

Warto rozważyć przygotowanie osób odizolowanych na czas późniejszy. Wiele osób doświadcza wtedy mieszanki emocji, włączając w to poczucie ulgi.

Osoby, które były chore mogą doświadczać smutku lub złości, ponieważ bliscy i przyjaciele mogą mieć bezpodstawne obawy przed zarażeniem się chorobą w wyniku ponownego kontaktu z opuszczającym kwarantannę/izolację. Najlepszą drogą by skończyć z tym wzajemnym strachem jest wiedza. Dzielenie się informacjami zazwyczaj redukuje strach w innych i pozwala na ponowne połączenie się z bliskimi.

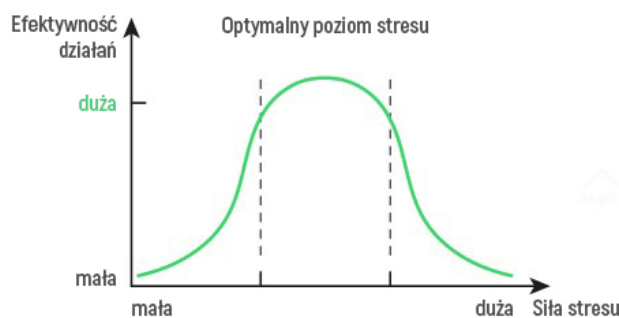
Gdyby ktoś z nas miał kontakt z chorym na COVID-19 (uwaga – w stanie lekkim np. osoba przebywająca w domu) to rekomenduje się naukę technik świadomego oddychania i koncentracji (**Podręcznik prewencji i leczenia COVID-19, The First Affiliated Hospital, Zhejiang University School of Medicine. Compiled According to Clinical Experience.** Wersja tłumaczenia 1.1.1 z 2020-03-27–11-13-41).

3 FUNKCJONOWANIE UKŁADU NERWOWEGO I CIAŁA W SYTUACJI NADMIERNIE OBCIĄŻAJĄCEJ

Stres w życiu człowieka

Sytuacja z jaką aktualnie mamy do czynienia wywołuje u ludzi wyższy niż zazwyczaj poziom lęku. Rozważania na temat sposobu funkcjonowania układu nerwowego w takiej sytuacji należałoby rozpocząć z pozycji nadmiernego stresu, a nie od razu jako sytuacji traumatycznej. Stres i pokonywanie sytuacji stresujących jest elementem rozwoju i efektywnego funkcjonowania człowieka. Dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego istotne jest, by poziom stresu utrzymywał się w optymalnych dla nas natężeniach, czyli żeby go nie było ani zbyt dużo, ani zbyt mało. Nadmierny stres, który wychodzi poza ramy tolerancji człowieka, wpływa na znaczące pogorszenie jego funkcjonowania. Poziom krytyczny dla przekształcania się stresu w dystres jest zróżnicowany indywidualnie i zależy od wielu czynników. Istotne znaczenie mają uwarunkowania biologiczne z którym człowiek się rodzi, system przywiązania w rodzinie, historia doświadczeń, moment rozwojowy w życiu człowieka, czas trwania stresu, i subiektywna ocena sytuacji stresującej.

Wpływ stresu na efektywność



To co jest ważne, to dbanie o to, by poziom stresu nie przekraczał krytycznego dla człowieka punktu w którym przekształca się w dystres. Długotrwały i zbyt obciążający stres istotnie wpływa na rozwój trudności emocjonalnych, znacząco obniża również odporność organizmu, co w zaistniałej sytuacji jest niekorzystne.

Ważne jest, aby pomóc osobie zgłaszającej problem w rozpoznaniu głównych źródeł stresu i poszukaniu rozwiązania. Przykładem może być osoba starsza i lęk przed zakupami. Rozwiązaniem może być pomoc sąsiadów. Istotne jest również stosowanie profilaktyki zmniejszającej natężenie stresu takiej jak: zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu, optymalny wysiłek fizyczny.

Kiedy doświadczamy sytuacji stresującej wzrasta w nas poziom odczuwanego lęku. Pomocna może być świadomość, że lęk jest źródłem ważnych dla nas informacji. Emocja ta daje nam możliwość

wprowadzenia zachowań adaptacyjnych i prewencyjnych, które przyczynią się do lepszego przejścia przez trudne doświadczenie. Może to skutkować wzmocnieniem poczucia sprawstwa i kontroli. Ważne jest również, by nie dodawać sobie informacji generujących zbyt duży wzrost lęku, ponieważ może się to przerodzić w panikę, a panika wprowadza dysfunkcje w naszym działaniu. Wprowadzenie ram czasowych (czyli np. do dwóch razy dziennie) oglądania aktualnych informacji o sytuacji związanych z koronawirusem, może znacząco wpłynąć na utrzymanie lęku w optymalnym dla nas natężeniu. W radzeniu sobie ze stresem pomocne mogą być techniki relaksacyjne, wizualizacyjne, trening autogenny Schultza. Korzystny efekt może dać uświadomienie sobie co się lubi robić i robienie tego w miarę możliwości. Wzmacniające działanie ma również doświadczanie sytuacji, które sprawiają nam radość, jak i wzmacnianie relacji z bliskimi osobami, choćby przez kontakt telefoniczny.

Trauma i konsekwencje jej doświadczenia w funkcjonowaniu człowieka

Może jednak również dojść do sytuacji, w której poziom stresu jest tak wysoki, że istotnie zaburza funkcjonowanie człowieka. Mamy wtedy do czynienia z traumą. Jest ona konsekwencją obciążających zdarzeń i nadzwyczajnych zagrożeń, które u niemal każdego człowieka wywołują głęboką rozpacz.

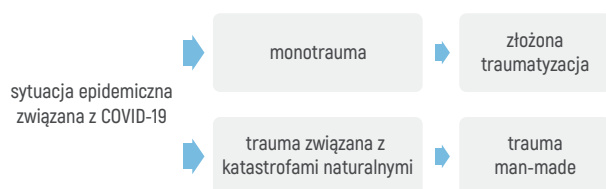
Do przykładowych sytuacji mogących wywołać objawy traumy należą:

1. Traumy man-made, które wywołują najsilniejsze następstwa. Mogą być wynikiem pobytu i doświadczeń w szpitalu, przemocy niezbędnej z punktu widzenia medycyny, byciem świadkiem przemocy, napadu, choroby psychicznej, nałogu członków rodziny. Głównym „twórcą” tej traumy jest drugi człowiek.
2. Traumy, które są efektem katastrof naturalnych. Przykładem może być doświadczenie pożaru, powodzi, suszy, trzęsienia ziemi, epidemii.

Z uwagi na panującą pandemię mamy do czynienia z traumą związaną z katastrofą naturalną. Zaznaczyć jednak należy, że w efekcie tej sytuacji ludzkie życie mocno powiązane jest z decyzjami podejmowanymi na szczeblach rządowych. Co wyraźnie wprowadza czynnik ludzki w katastrofę naturalną. Dlatego też, jeżeli społeczeństwo uzna, że decyzje rządowe w danym kraju narażają życie i zdrowie ludzi możemy mieć tu również do czynienia z traumą man-made. Skutkiem zachorowań mogą być też trudne doświadczenia związane z hospitalizacją, piętnowaniem przez sąsiadów osób na kwarantannie lub chorych. Niedostępność procedur leczniczych w wyniku paraliżu oddziałów medycznych, również może pogłębić negatywne skutki psychiczne. Dochodzimy tu do połączenia nie tylko traumy w wyniku katastrofy naturalnej z traumą, która jest wynikiem działań ludzkich.



Możemy w tym doświadczeniu również mieć do czynienia z sytuacją, która początkowo jest monotraumą, a w wyniku przewlekającego się czasu trwania epidemii przekształca się w traumę złożoną. Nakładające się doświadczenia związane ze stratą środków do życia, utratą pracy, śmiercią bliskich, brakiem dostępu do procedur leczniczych mogą zwiększyć zasięg obciążeń psychicznych.



Doświadczenie traumatyczne wpływa zarówno na psychikę człowieka, jak i fizjologię jego organizmu. Trauma powoduje wystąpienie takich symptomów, jak unikanie bodźców przypominających o trudnym doświadczeniu, flashbacki (powtórne przeżywanie zdarzeń, często w postaci zalewających wspomnień) i nadmierne pobudzenie autonomicznego układu nerwowego. Objawy nadmiernego pobudzenia szczególnie można zauważyć poprzez zwiększoną lękliwość, zaburzenia snu, wybuchy złości, trudności w koncentrację uwagi i pamięci. Objawy te są skutkiem zmienionego stanu funkcjonowania układu nerwowego pod wpływem nad wyraz obciążającego doświadczenia.

Następstwa traumy można obserwować w czterech płaszczyznach funkcjonowania człowieka:

płaszczyzna emocjonalna - smutek, wina, lęk, poczucie opuszczenia, bezradności, pustki, odrętwienia, złości, niechęć, a także obniżony nastrój, zmartwienia.

płaszczyzna myśli - niewiara, zamęt, problemy z koncentracją, halucynacje, „stanie obok siebie”, utrata kontroli, zmartwianie się, krótkotrwałe zaburzenia pamięci, retrospekcje zdarzenia.

płaszczyzna ciała - mdłości, poczucie ciasnoty, nadwrażliwość, duszność, brak energii, zmęczenie, drżenie, kołatanie serca, zawroty głowy, zaburzenia psychosomatyczne, bóle głowy, brak apetytu.

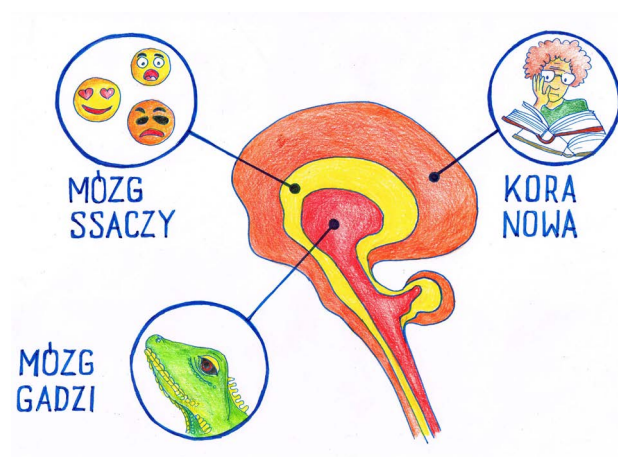
płaszczyzna zachowań - kłopoty ze snem, koszmary senne, zaburzenia odżywiania, wycofanie społeczne, płacz, paraliż w działaniu, dezorientacja, gorączkowy pośpiech, agresja, jękanie się, nocne moczenie się, kurczowe trzymanie się, lękliwość, impulsywność, brak napędu, obojętność, apatia, unikanie wspomniania traumatycznego zdarzenia, zahamowania psychomotoryczne.

Sytuacja traumatyczna w szczególności jest źródłem doświadczania takich emocji, jak lęk, przerażenie, czy bezradność, i wiąże się z zagrożeniem fizycznej integralności danej osoby lub innych ludzi. [za: Zimbardo, R. Sword, R. Sword, 2013].

Konsekwencją doświadczenia sytuacji traumatycznej, która przekracza zdolności adaptacyjne danej osoby, może być wystąpienie u człowieka **Zespołu stresu pourazowego** (*posttraumatic stress disorder*, PTSD).

Układ nerwowy człowieka i zmiany zachodzące pod wpływem doświadczenia traumy

Ewolucja mózgu człowieka wyposaża nas zarówno w podstawowe funkcje, które odpowiadają za przeżycie, jak i dużo bardziej skomplikowany system nerwowy jakim jest kora nowa.



Najprymitywniejszy region naszego mózgu nazywamy gadzim mózgiem. Gadzi mózg-pień mózgu odpowiada za takie funkcje jak: jedzenie, spanie, budzenie się, potrzeby fizjologiczne. Koordynuje czynność serca, płuc, a także układu endokrynnego i odpornościowego. Zapewnia działanie podstawowych funkcji życiowych w organizmie człowieka. Tuż nad gadzim mózgiem znajduje się tzw. mózg ssaczy – układ limbiczny. Spełnia on kluczową funkcję w odczuwaniu emocji. Monitoruje zagrożenia i jest głównym źródłem sygnałów ostrzegawczych. To właśnie mózg ssaczy uruchamia reakcje w doświadczeniach traumatycznych takich jak walka, ucieczka, bądź zamrożenie. Mózg gadzi i ssaczy tworzy mózg emocjonalny [za: B. van

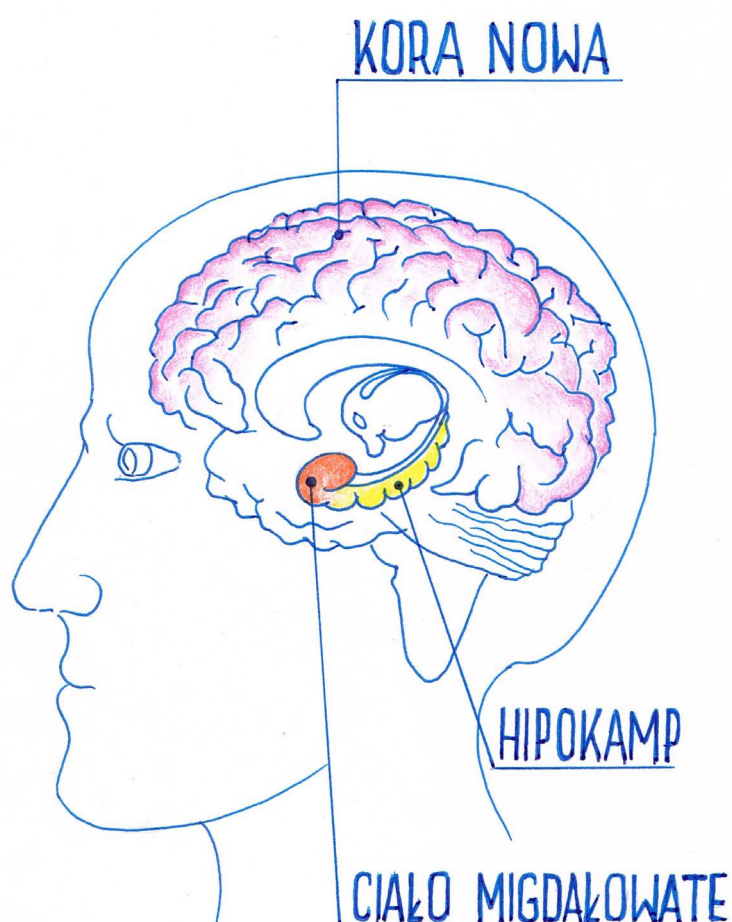


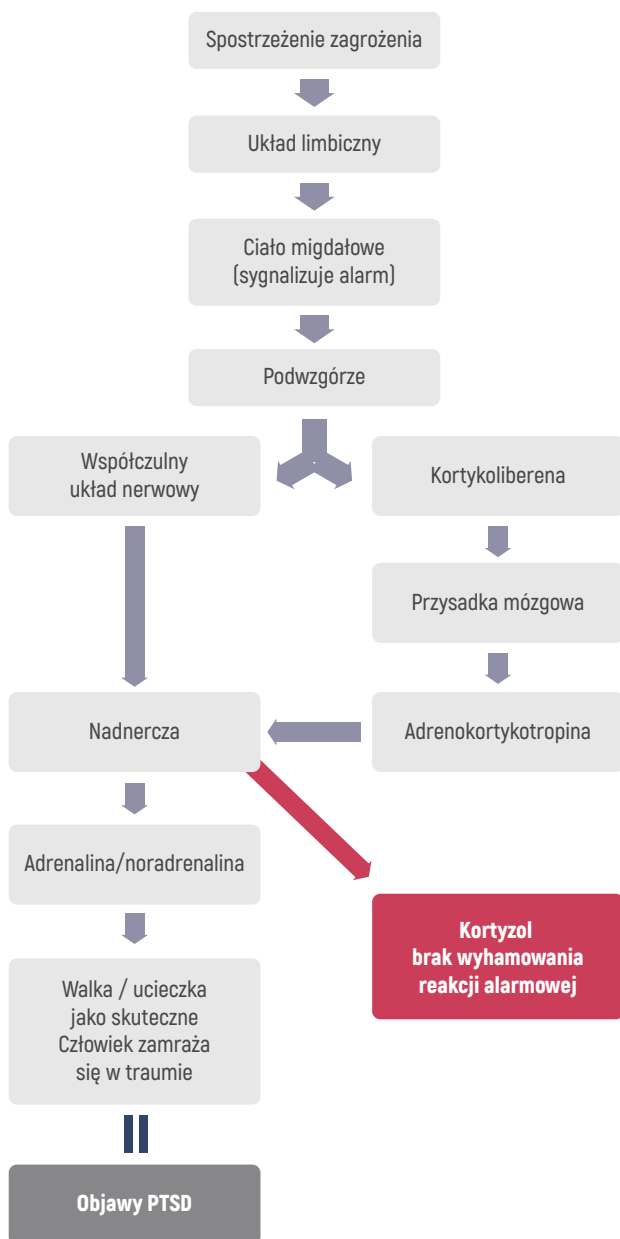
der Kolk, 2014). Jego głównym zadaniem jest dbanie o bezpieczeństwo i stabilność naszego funkcjonowania. Kolejną ważną strukturą naszego mózgu jest kora nowa. Płaty czołowe, które tworzą główną jej część, odpowiadają za mowę, abstrakcyjne myślenie, planowanie, wyobrażanie i odgrywanie przyszłych scenariuszy. To co jest charakterystyczne w doświadczaniu sytuacji traumatycznej, to nadaktywność mózgu ssaczego – układu limbicznego i istotne ograniczenie działalności kory nowej – płatów czołowych. To również ma związek z poczuciem „zaniemówienia” i trudności w opisywaniu traumatycznych doznań, przy jednoczesnym, nad wyraz zapamiętaniem, natężeniu emocjonalnym.

Praca interwencyjna w takiej sytuacji wspomaga aktywność kory czołowej, przy jednoczesnym stabilizowaniu działania ciała migdałowatego. Dzięki temu wspieramy też funkcjonowanie hipokampu.

Doświadczając traumatycznej sytuacji aktywacji ulega układ limbiczny, który mieści się między pniem mózgu, a korą mózgową. Układ limbiczny reaguje na zagrażającą sytuację uwolnieniem hormonów, mających na celu przygotowanie obrony.

Po spostrzeżeniu zagrożenia ciało migdałowe wysyła sygnał alarmowy do podwzgórza, który aktywuje układ współczulny i uwalnia kortykoliberynę. Aktywacja układu współczulnego pobudza nadnercza do uwolnienia adrenaliny i noradrenaliny w celu mobilizacji organizmu do walki lub ucieczki. Natomiast jeżeli walka i ucieczka nie są możliwe do zrealizowania, dochodzi do zatrzymania w organizmie bardzo silnego pobudzenia w postaci zamrożenia/zastygnięcia w traumie. W pierwszym przypadku, działanie przysadki mózgowej doprowadza także do uwolnienia adrenokortykotropiny, która również pobudza nadnercza, tym razem do uwalniania kortyzolu. Gdy trudna sytuacja się zakończy, kortyzol wyhamowuje reakcję alarmową i przy pomocy noradrenaliny przywraca w organizmie równowagę (za: B. Rothschild, 2014).





Wykres ten przedstawia typową reakcję organizmu i układu nerwowego dla osoby z PTSD. W normalnej reakcji na zagrożenie, kiedy sytuacja trudna ustanie, a walka bądź ucieczka się zakończy, nadnercza uwalniają do organizmu kortyzol. W wyniku zmiany funkcjonowania układu nerwowego pod wpływem traumy, poziom kortyzolu pozostaje na wyraźnie niższym poziomie. Następstwem tego jest podwyższona podatność na stres i obniżenie efektywnego stabilizowania emocji w późniejszych trudnych sytuacjach.

W interwencji kryzysowej jest to bardzo ważna informacja. Badania R. Yechudy (Yechuda i in., 1990) pokazały, że poziom kortyzolu u badanych z PTSD jest wyraźnie niższy. Skutkiem tego może być przewlekłe pobudzenie układu nerwowego. Dlatego interwencja wobec osoby doświadczającej nadmiarowo trudnej sytuacji, pomagająca w odzyskaniu kontroli i bezpieczeństwa, może być czynnikiem przeciwdziałającym pojawieniu się objawów traumy.

Reakcje układu nerwowego w postaci stymulacji do walki, ucieczki, czy zamrożenia są naszym systemem samozachowawczym przekazanym przez ewolucję. Jeśli układ limbiczny spostrzeże sytuację jako możliwą do podjęcia walki lub ucieczki, to ciało tak właśnie zareaguje. Jeśli natomiast spostrzeże, że żadna z tych możliwości nie daje realnych szans, uruchomi trzecią możliwość w działaniu, jaką jest zamrożenie. Dzięki temu strach i odczucie bólu przestają istnieć. Ewolucja zadbała u nas o to, by nawet w ostatecznych sytuacjach mieć w sobie wsparcie i pomoc.

Bardzo istotną kwestią jest uświadomienie osobom, którym pomagamy, że to zamrożenie to walka naszego organizmu o nasze przeżycie.

Zamrożenie nie ma nic wspólnego ze świadomym zaniechaniem, które często staje się źródłem poczucia winy u osób, które doświadczyły traumatycznego zdarzenia. Uświadomienie mechanizmów odpowiedzialnych za zamrożenie pomaga w odzyskaniu kontroli, poczucia bezpieczeństwa, i zaufania do samego siebie.

Równie ważne jest zrozumienie współdziałania, a przy doświadczeniu traumatycznym braku współdziałania struktur mózgu należących do układu limbicznego. Do układu limbicznego należy ciało migdałowate i hipokamp. W trakcie doświadczania sytuacji skrajnie nadmiarowej

ciało migdałowe traci połączenie z hipokampem. Ciało migdałowe, czyli sygnalizator alarmowy mózgu umożliwia nam reakcje emocjonalne, które uruchamiają dalsze struktury działania (za: A. Krüger, 2009). Hipokamp natomiast nadaje sytuacji kontekst czasowo-przestrzenny, umieszczając dane zdarzenie w pewnej przestrzeni historycznej w naszym życiu. Aktywność hipokampa zostaje w trakcie sytuacji nadmierowej wstrzymana. Skutkuje to brakiem możliwości adekwatnego zapisu czasowo-przestrzennego, co leży u podłoża wystąpienia objawów PTSD.

Interwencje ukierunkowane na wzmacnianie poszczególnych struktur mózgu:

Ciało migdałowe – ujawnianie i nazywanie emocji, techniki relaksacji i wizualizacji dają szansę na stabilizację emocji. Mów o adaptacyjnej funkcji lęku i o tym, by nie wzmacniać go nadmiernie przez oglądanie telewizji i programów o koronawirusie.

Hipokamp – pomagając w stabilizowaniu emocji wzmacniasz szansę na ciągłą współpracę pomiędzy ciałem migdałowym, a hipokampem. Daje to szansę zapisania zdarzenia w czasie i przestrzeni, co ułatwi zamknięcie trudnej historii. Możesz odwołać się do doświadczenia klienta i jego umiejętności przechodzenia trudnych sytuacji w jego życiu. Uświadomienie kompetencji z których może skorzystać, wzmacnia poczucie sprawstwa, kontroli, i poczucie bezpieczeństwa.

Kora czołowa – rozmową uaktywniasz ośrodki mowy, pomagasz odzyskać kontrolę i wspierasz rozwój dobrych relacji z innymi.

To umożliwi sięganie po pomoc w innych relacjach. Wzmacniaj racjonalność i rozagę. Pokazuj zasoby klienta i możliwości ich rozbudowy. Można korzystać z uświadamiania sobie rzeczy za które jesteśmy wdzięczni. Znaczenie ma również akceptacja sytuacji i umiejętności dostosowania się do nowych warunków. Korzystne może być również pokazanie, jak często nasz rozwój związany jest z przejściem przez wyjątkowo trudne doświadczenia.

Przykładowe pytania na odnajdywanie sensu w trudnych doświadczeniach:

- Jakie Twoje mocne strony możesz wykorzystać w tej sytuacji?
- Jak ta sytuacja może Cię przygotować do stawiania czoła przeciwnościom losu w przyszłości?
- Czego to doświadczenie może Cię nauczyć?
- Czego życie nadal od Ciebie oczekuje?
- Co sprawia, że się nie poddajesz?

Istotne w stymulowaniu kory przedczołowej jest również działanie na rzecz innych. Pomoc sąsiadowi w wyprowadzeniu psa, codzienny telefon do starszej sąsiadki, która się izoluje, pomoc w zrealizowaniu zakupów potrzebującym, szycie maseczek, itp. szeroko pojęte działania pomocowe.

Małgorzata Kulczyńska-Maciejewska

Bibliografia:

- van der Kolk B., Strach ucieleśniony, Wydawnictwo Czarna Owca, 2014
- Krüger A., Pierwsz pomoc dla pokrzywdzonych dzieci, Wydawnictwo WAM, 2009
- Resick P, Monson C., Chard K., Terapia przetwarzania poznawczego w zespole stresu pourazowego, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019
- Rothschild B., Ciało pamięta, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014
- Zimbardo P., Sword R., Sword R., Siła czasu, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013

4 JAK WSPIERAĆ OSOBY DOROSŁE

KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

I. Kilka uwag i bazowych zasad dotyczących rozmowy z klientem w kryzysie

- **Zadbajmy o swój komfort i dobrostan psychofizyczny (o tym szerzej w innej części poradnika).**
- **Określmy ramy rozmowy: jaki będzie jej główny temat? do czego ma doprowadzić klienta? jaki ma być jej cel/efekt?**
- **Oceńmy wstępnie stan emocjonalny klienta i jego potrzeby.**

Szczególną uwagę należy zwrócić na klientów, którzy:

- mogą być w stanie psychotycznym, wymagającym interwencji psychiatrycznej
 - wcześniej doznali urazów, a obecna sytuacja jest bodźcem spustowym (triggerem) dla silnych reakcji emocjonalnych
 - ci mogą wymagać interwencji psychotraumatologa
 - są w stanie wysokiego pobudzenia – rozpoczęcie rozmowy należy zacząć od jego obniżenia
- **Pamiętajmy, że praca z klientem w kryzysie wymaga znacznie większej dyrektywności niż podczas terapii systemowej**

II. Przydatne interwencje

1. Stabilizowanie klienta silnie pobudzonego emocjonalnie

Obecna sytuacja epidemiologiczna wywołuje w nas wiele nieprzyjemnych emocji, głównie związanych z lękiem, poczuciem zagrożenia, ale też złości, bezradności. Boimy się o zdrowie naszych bliskich, o źródła dochodów, możliwości zaopatrzenia w potrzebne produkty. Złoszczą nas, męczą ograniczenia lub zachowania innych ludzi.

Te wszystkie emocje są normalne w tej niecodziennej sytuacji, w obliczu nowego, dopiero rozpoznawanego zagrożenia. Lęk jest w tej sytuacji naszym sprzymierzeńcem – przypomina o zagrożeniach i mobilizuje do podejmowania działań minimalizujących to zagrożenie.

Istotne jest, aby emocje, które nas ogarniają nie osiągnęły takiego poziomu, by wywoływać dezorganizację i zawężenie racjonalnego myślenia. Gdy bowiem w naszym mózgu układ współczulny zostanie silnie aktywowany i włącza się mechanizm walki lub ucieczki, dowodzenie przejmują niższe partie mózgu, a kora mózgowa (a więc racjonalne myślenie, planowanie) zostaje „odcięta”. Jeśli do tego doszło, należy skoncentrować klienta na „tu i teraz” i ponownie zaktywizować jego korę mózgową. Najprościej robić to zaczynając od przywrócenia kontaktu ze swoimi zmysłami, a następnie proponując proste zadania umysłowe. Techniki te można proponować też klientom do samodzielnego wykonania, dla obniżenia napięcia emocjonalnego.

Przykłady prostych technik stabilizujących:

→ UKIERUNKOWANYCH NA CIAŁO

- głębokie przeponowe oddechy (uwaga na hiperwentylację) najlepiej w pozycji na stojąco, żeby dać ciału możliwość większego otwarcia brzucha i klatki piersiowej
- prosta aktywność fizyczna (pajacyki, przysiady, wymachy rąk)
- przejście się rytmicznym krokiem
- przeciągnięcie się, ziewnięcie
- skupienie się na swoich zmysłach (klient wylicza: co teraz widzi, słyszy, czuje nosem, skórą)
- ściśnięcie w ręce poręcz fotela, jakiegoś przedmiotu, skupienie się na odczuciach z ciała w kontakcie z tym przedmiotem
- napięcie się wody
- przemycie rąk lub twarzy zimną wodą
- mocne postawienie stóp na podłodze, skupienie się na doznaniach z nich płynących

→ UKIERUNKOWANYCH NA SFERĘ POZNAWCZĄ

- liczenie przedmiotów w otoczeniu (książek, kafelek)
- liczenie: 7+7 lub 104-6-6-6
- literowanie słów od tyłu
- wymienianie: państw na literę A, marek samochodów, gatunków zwierząt,
- rozłożenie przedmiotu na części pierwsze i złożenie go z powrotem (budowla z klocków, długopis)
- szczegółowe opisanie jakiejś czynności (przygotowanie śniadania, upieczenie ciasta, zmywanie naczyń)

→ UKIERUNKOWANYCH NA WYOBRAŹNIĘ, PROWADZENIE ŻYCZLIWEGO MONOLOGU WEWNĘTRZNEGO

- przywołanie w myślach ulubionych przedmiotów, czynności, wspomnień
- przywołanie w wyobraźni osób, z którymi czujemy się bezpiecznie, spokojnie, pewnie
- przywołanie uspokajających cytatów z książek, piosenek, filmów, modlitw
- przywołanie w wyobraźni miejsca, w którym czujemy się pewnie, bezpiecznie (można je także wyczarować w wyobraźni – patrz „Miejsce dobrego samopoczucia”)
- powiedzenie na głos uspokajającego zdania („dam sobie radę”, „poradzę sobie”, „jestem silna”, „to minie”)



2. Sposoby na obniżanie napięcia emocjonalnego

Ważne jest, aby nasi rozmówcy umieli zadbać o jak najniższe napięcie emocjonalne na co dzień. Stale podwyższony poziom stresu zmusza organizm do mobilizowania energii do potencjalnej walki lub ucieczki, wpływa negatywnie chociażby na jakość i ilość snu (co uruchamia mechanizm błędnego koła: mniej snu = większe zmęczenie = słabsze zdolności radzenia sobie). Obniżając poziom napięcia, oszczędzamy energię, którą możemy wykorzystać na pracę, rozwijanie zainteresowań, naukę nowych umiejętności czy też na budowanie odporności.

Przykłady:

- techniki stabilizujące (pkt 1.)
- stworzenie „walizki ratunkowej”, do której można włożyć przedmioty przypominające o najważniejszych zasobach oraz tych obszarach życia, z których czerpiemy radość i satysfakcję,
- wypisanie i czytanie zdań, cytatów, które mają na klienta kojący wpływ,
- akceptacja tego, na co nie mamy wpływu,
- medytacja, modlitwa,
- stosowanie technik wizualizacyjnych przywołujących obrazy związane z poczuciem bezpieczeństwa „Miejsce dobrego samopoczucia”, „Zwierzę mocy”, „Drzewo siły”
- zajęcie się czymś (np. rzeczami, na które wcześniej nie było czasu: sprząatanie, nauka języka on-line, itp.),
- usunięcie/zminimalizowanie źródeł podtrzymujących napięcie poprzez:
 - wyznaczenie czasu na przeglądanie wiadomości,
 - wybieranie informacji z wiarygodnych źródeł, opieranie się na faktach, nie na opiniach czy interpretacjach,
- stosowanie technik wizualizacyjnych, które pomagają odesłać negatywne myśli (np. „Sejf”),
- ograniczenie kontaktu z osobami, których zachowanie podwyższa napięcie emocjonalne,
- aktywność fizyczna (joga, ćwiczenie z nagraniami dostępnymi w internecie, taniec, bieganie, jazda na rowerze czy spacer),
- aktywności, które przynoszą nam przyjemność i odprężają (kąpiel, gra w planszówki, zabawa z dziećmi, obejrzenie ulubionego serialu, czytanie książki).

3. Aktywowanie zasobów

REZYLIENCJA

Każdy z nas posiada zdolność do korzystania z zasobów swoich i otoczenia, aby zachować psychiczną równowagę lub ją przywrócić po kryzysie. Im jesteśmy starsi, tym więcej mamy doświadczenia w tym zakresie. Zanurzeni w problemie – tracimy kontakt z tymi umiejętnościami. Oto kilka przykładowych zdolności, które mogą składać się na naszą rezyliencję: humor, optymizm, nadzieja, wiara, zdolność nadawania sensu zdarzeniom w naszym życiu, umiejętność proszenia o pomoc, wiara w siebie, w to, że mi się uda, że potrafię, realistyczne przekonania na temat tego, na co mam wpływ, a na co nie.

Przydatne pytania:

- Jak Pan radził sobie z innymi trudnościami w swoim życiu?
- Co było najbardziej pomocne (jakie umiejętności, cechy, jakie osoby, instytucje)?
- Z czego mógłby korzystać teraz?
- Jakie zdolności mógłby rozwinąć?

Rozmowę na ten temat można poprowadzić z wykorzystaniem linii życia (klient na kartce rysuje linię, zaznacza różne kryzysowe, trudne sytuacje, potem przy każdej sytuacji dopisuje zasoby, które pomogły mu ten kryzys przezwyciężyć).

Można także narysować na kartce symbol sytuacji trudnej, z jaką zmierzył się klient (kropkę, piorun) i następnie wokół tego symbolu rysować lub wypisywać zasoby klienta, które pomogły mu wtedy poradzić sobie lub przetrwać.

ZASOBY KLIENTA

Zasoby obejmują wiele elementów, z których części możemy sobie nie uświadamiać. Mogą to być: nasze talenty, umiejętności, doświadczenia, wiedza, hobby, wartości, życie duchowe, zasoby materialne, infrastruktura najbliższego otoczenia, osoby, z którymi utrzymujemy kontakty, grupy, społeczności (też internetowe), w których się udzielamy, zdrowie, kondycja fizyczna, nastawienia (nadzieja, spostrzeganie problemu jako wyzwania, przeszkody do pokonania)

Przydatne pytania:

- Jakie klient aktualnie posiada zasoby? Które z nich mógłby użyć teraz?
- Co mógłby poradzić komuś w podobnej sytuacji?
- W jaki sposób klient radził sobie dotychczas z aktualnymi trudnościami? Z jakim efektem? Które z tych strategii były użyteczne, które dobrze by było rozwinąć, a które odrzucić?



4. Budowanie poczucia sprawczości i wpływu na sytuację

Sprzymierzeńcem w radzeniu sobie z lękiem jest poczucie sprawczości. Dopóki jesteśmy w stanie działać, dopóty bezradność i związane z nią poczucie zagrożenia ma do nas mniejszy dostęp.

W aktualnej sytuacji wiele spraw pozostaje poza naszą kontrolą: rozprzestrzenianie się wirusa, zachowania innych ludzi, decyzje rządzących, ilość towarów w sklepach, długość trwania epidemii.

W rozmowach warto szukać obszarów, które jednak pozostają pod wpływem klientów. Mogą to być na przykład:

- to, o czym myślimy, co czytamy, co oglądamy
- jak spędzamy czas
- jak dbamy o swoją odporność, higienę
- jak traktujemy siebie i innych
- szczególnym sposobem budowania sprawczości i aktywowania swoich zasobów może być też angażowanie się w pomoc innym.

5. Budowanie i podtrzymywanie poczucie bezpieczeństwa

RYTMY I RYTUAŁY

Na co dzień funkcjonujemy w pewnych rytmach, które wyznaczają pory snu i aktywności, pory posiłków, godziny pracy czy godziny pobytu dzieci w szkole/przedszkolu, spotkania rodzinne, spotkania ze znajomymi. Wszystko to wkłada nasze życie w pewne ramy i daje poczucie bezpieczeństwa.

W aktualnej sytuacji pomocne może być:

- podtrzymywanie wcześniejszych rytuałów, ulubionych form spędzania czasu, dostosowując się do aktualnych zaleceń (cotygodniowe spotkanie przy kawie zamienić na spotkanie przy kawie na Skype, wyjście do kina ze znajomymi zamienić na wspólne oglądanie filmu przy włączonych komunikatorach lub specjalnych wtyczkach umożliwiających wspólne oglądanie)
- stworzenie nowych rytmów dnia i rytuałów (wyznaczanie sobie godzin pobudki i snu, planowanie aktywności, pracy i odpoczynku)

KONTAKT Z LUDŹMI

Regulujemy się poprzez życzliwy i empatyczny kontakt z drugą osobą stabilną emocjonalnie. Spokojny głos, uśmiech, swobodna postawa ciała, rzeczowy ton i argumentacja partnera rozmowy jest dla nas informacją o tym, że jest bezpiecznie i można się rozluźnić.

PRZYWOŁYWANIE Z PAMIĘCI POZYTYWNYCH OBRAZÓW

(miejsca, w których dobrze się czujemy, z którymi związane są dobre wspomnienia) lub oglądanie zdjęć i poprzez to przywoływanie dobrych wspomnień.

STOSOWANIE TECHNIK WIZUALIZACYJNYCH TYPU:

„miejsce dobrego samopoczucia”, „zwierzę mocy”, „drzewo siły”.

ZDOBYWANIE INFORMACJI ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ

6. Pamiętajmy też o klasycznych systemowych metodach pracy

Przykłady:

- **eksternalizacja** (w rozmowie telefonicznej możliwa jest ta dokonywana przy pomocy języka eksternalizacji: Co szeptem lęk, że Pan go słucha, jakie obrazy podsuwa? Czego lęk się najbardziej obawia? Co Pana lęk uspokaja/zmniejsza?),
- **skalowanie i obudowywanie skalowania pytaniami** (Jak to się dzieje, że lęk jest na 8 a nie na 10? Czy zdarzało się tak, że lęk był mniejszy? Jak się to Panu udawało? Co Pan robił wtedy inaczej?),
- **budowanie perspektywy** (tak jak na linii życia) – przypomnienie, że ta sytuacja kiedyś się skończy, rozmowa o tym, co zrobi klient, gdy sytuacja wróci do normy,
- **poruszanie się w strefie bezproblemowej** (zasobów, wyjątków),
- **budowanie alternatywnej narracji** (opartej na faktach, uwzględniającej pozytywne aspekty obecnej sytuacji).

Aleksandra Gronowska

5 WSPARCIE SKIEROWANE DO DZIECI I RODZINY W KONTEKŚCIE DZIECI

Trauma zbiorowa. Epidemia. Sytuacja nadzwyczajna. Sytuacja, w której lęk jest odpowiedzią na nowe. Powoduje dezorientację, brak poczucia wpływu na rzeczywistość, zamieszanie, niepewność.

To w pracy terapeutycznej czas koncentracji na zasobach człowieka, zasobach systemu rodzinnego. Jesteśmy przygotowani do tego, żeby poradzić sobie w nagłej zmianie. Musimy szukać teraz tego, co jest możliwe, pomagać sobie i wspierać się wzajemnie.

Czujemy potrzebę podzielenia się doświadczeniem, wzajemnego wsparcie i współpracy.

- Jak wspierać rodziców i dzieci, którzy są aktualnie w domach?
- Jak wesprzeć rodziny do szukania możliwości w sytuacjach zakazów, szans w ograniczeniach i pozostaniu otwartym w rzeczywistości, która nas otacza i czasem przytłacza?
- Jak wzmocnić to, co się sprawdza, przynosi poczucie kontroli i pomaga w znalezieniu równowagi w sytuacji nie zakończonej, w sytuacji związanej z epidemią?
- Jak nie zamykać się na innych, nie blokować energii i napięcia i jak znaleźć się w tym razem z naszymi klientami?
- Jak zarządzić swoją energią, energią dzieci i rodziny, jak budować w sobie poczucie stabilizacji i wpływu?
- Jak odnaleźć się w kwarantannie domowej?

WYJĄKOWOŚĆ SYTUACJI

Gdy rodzice mają trudność z własną odpowiedzią na traumatyzującą lub stresogenną sytuację, mogą doświadczać naruszenia własnych umiejętności pomagania swoim dzieciom, a to z kolei może zaostrzyć trudności doświadczane przez dziecko. Wydarzenia takie jak panująca obecnie pandemia, mogą znacznie osłabić zdolność rodziny do wzajemnego wspierania i dbania o siebie nawzajem. Obecna sytuacja jest tym bardziej szczególna, że pomimo doświadczania ogromnego kryzysu dotyczącego całej społeczności, rodzice często nadal wykonują swoją pracę w pełnym wymiarze godzin. Bywa, że jest to praca w wymuszonym przez okoliczności trybie home-office, a dziecko nadal „uczęszcza” na zajęcia szkolne, ale we własnym domu, niekiedy we własnym pokoju. To zdecydowanie odróżnia obecną sytuację od wielu innych traum zbiorowych czy też kataklizmów i zaprasza wspierających rodzinę/dziecko profesjonalistów, do sięgania po zupełnie inne zasoby i niecodzienne do tej pory w ich praktyce sposoby pracy.

Nowa organizacja zasobów rodziny jest nieznaną, obcą, nieoswojoną. Może ona nie budzić zaufania dziecka, a jednocześnie może skutkować zmniejszoną dostępnością do wcześniejszych zasobów rodziny, posiadanych umiejętności, marzeń i zobowiązań, które do tej pory budowały świat dziecka, a także tworzyły krajobraz jego tożsamości oraz tożsamości jego rodziny. Dzieci mają mniej doświadczeń życiowych,

a więc najczęściej posiadają również mniejszy wachlarz opanowanych strategii i mechanizmów radzenia sobie z traumatyzującymi doświadczeniami. Na ich reakcje na zaistniałą sytuację ma wpływ wiele czynników takich jak wiek dziecka, poziom rozwoju, zdobyte umiejętności poznawcze do przetwarzania złożonych informacji, cechy osobowości i temperamentu, zasoby rodziny, sieć wsparcia, jakość relacji, obecność dodatkowych stresorów w życiu, a także ewentualne, wcześniejsze doświadczenia traumatyczne. Na dodatek, w każdej traumie zbiorowej istnieje duża zmienność reagowania na nią ludzi i także zmienność w czasie tegoż reagowania (Mochi, VanFleet, 2009), co w przypadku tak nowej dla nas wszystkich sytuacji, jaką jest pandemia dotycząca zupełnie nowego wirusa, może mieć kluczowe znaczenie w doświadczaniu całej sytuacji, a także braku spójności narracji na jej temat. Chcielibyśmy zaprosić Was, psychoterapeutów pracujących z dziećmi i rodzinami, do ukłęknięcia obok dziecka i próby spojrzenia wraz z nami jego oczyma.

SYSTEMOWY KOGEŁ MOGEŁ ([KTÓRY KIEDYŚ SIĘ SKOŃCZY I TO RÓWNIEŻ MOŻE OKAZAĆ SIĘ PROBLEMEM])

Nagle w domu pojawia się szkoła. Często wchodzi do naszego własnego pokoju. Bywa, że nawet pojawia się tam kilka klas, jeśli mamy rodzeństwo, z którym musimy się jakoś podzielić komputerem, czasem i przestrzenią. Bywa, że do domu wchodzi praca rodziców, całe biuro pojawia się w salonie, albo w sypialni, albo w kuchni, albo w łazience. W kolejce stoją zajęcia dodatkowe, nasi przyjaciele, koledzy i koleżanki z klasy, czas wolny... Cały nasz świat w jednej przestrzeni. To może być nawet czasem zabawne, ale można spodziewać się również rodzących się konfliktów i wielu, zupełnie nieoczekiwanych problemów.

Dziecko funkcjonuje w wielu systemach, nie tylko w systemie rodzinnym. Aby dokładniej zrozumieć usytuowanie dziecka w tej różnorodności, warto sięgnąć np. do ekologiczno-społecznego modelu systemów Bronfenbrennera, albo też do innych teoretycznych koncepcji, które nawiązują do wielowymiarowości życia dziecka. W obecnej sytuacji te wszystkie systemy często współgęstnieją w jednej przestrzeni, która do tej pory (choćby w pewnym stopniu) była dla dziecka miejscem odpoczynku od ich wpływu. A teraz przenikają ją, mają na nią ewidentny wpływ, mocno decydują o tym, jak ta domowa przestrzeń wygląda i jak funkcjonuje. Granice systemów zacierają się, zlewają, przestają być jasne. Zasady, reguły i codzienne rytuały zmieniają się, zanikają. Nie ma rytuałów, które miały miejsce w czasie przygotowań do wyjścia do szkoły, nie ma tych, które towarzyszyły dziecku w drodze do przedszkola, często zanikają nawet te, które były związane z oczekiwaniem na rodzica, który późnym wieczorem docierał zmęczony po całym dniu pracy. Nie ma też oczekiwań, lęków i napięć z tym związanych, wszystko jest jakieś inne.

Teraz zaproponowanie nowych rytuałów, które nadadzą nowych ram, nowej struktury, dającej dziecku choć kropelkę

poczucia bezpieczeństwa, często zostaje po naszej stronie, nas psychoterapeutów. Wszak nawet nasz gabinet wchodzi do jego pokoju, nasz pokój, albo miejsce w kuchni, w którym lubimy przesiadywać (do tego dołożymy prywatne przestrzenie każdego z nauczycieli, kolegów i koleżanek i mamy naprawdę niezły kogel mogel). Spodziewajmy się więc od dzieci pytań, które nie padły być może do tej pory w gabinecie i tego, że musimy zdecydować, na które pytania chcemy odpowiedzieć, a które odpowiedzi chcemy zachować dla siebie. Przemilczenie czegoś może być czasem odebrane przez dziecko jako przejaw naszej nieszczerości (ono pokazuje nam swój pokój, widzimy jego zabawki, miejsce do spania, chomika, psa). Powinniśmy zatrzymać się nad tym, jak ujawnienie pewnych informacji, choćby wynikające z samego obrazu na monitorze, albo wynikające z odgłosów dobiegających zza ściany, może wpłynąć na nasze relacje z danym dzieckiem i cały proces wsparcia lub terapii. To może być dobra okazja do porozmawiania z dzieckiem o granicach i intymności. Również zwróćmy uwagę na to, że pokój dziecka wchodzi w nasze przestrzenie.

Co to dla nas oznacza? Jak się z tym czujemy? Już nie wyobrażamy sobie czegoś, tylko to widzimy.

To również dobry czas, aby ponownie zaprosić rodziców do przypomnienia ważności zasady poufności, poprosić ich o stworzenie takiej intymnej przestrzeni, a jeśli to nie jest możliwe, bo czasem bywa i tak, to musimy ustalić listę innych zasad dotyczących naszego kontaktu z dzieckiem, np. omówić zlecenia aktualne, takie tylko na ten szczególny moment, albo uwzględnić przejście z kontekstu zmiany, w kontekst wspierania, poszukiwania i budowania zasobów dziecka, lub kontekst stabilizacji, towarzyszenia i pomocy w znoszeniu trudu obecnego położenia.

To przenikanie się wzajemne różnych systemów może usypiać naszą czujność i nasze zaciekawienie. Rozmyte tło, niewyraźne kontury, to wszystko może nie sprzyjać dostrzeżeniu czegoś wielce istotnego. Np. izolacja może sprzyjać wzrostowi przemocy domowej. Nawet jeśli nie ma to miejsca w domu dziecka, to dziecko może martwić się o przyjaciela, a jednocześnie czuć się zobowiązane do milczenia powierzona mu, traumatyzującą go tajemnicą. Istnieje ryzyko, że niepewność kolejnych dni, wszechobecny temat pandemii, przytłoczenie materiałami przysyłanymi przez nauczycieli, a więc to wszystko co o wiele łatwiej jest dostrzec, przysłoni nam coś, co dla dziecka jest istotne, a przez to właśnie pozostanie przez nas niezauważonym i niezaopiekowanym. Wydaje się więc, że ten czas może wymagać od nas o wiele większej aktywności i wychodzenia przed, w relacji z dzieckiem, a także stania się trochę badaczem jego rzeczywistości i przeżyć.

Z drugiej strony w całej tej sytuacji tkwi jeden ogromny potencjał. Dzieci ogólnie znajdują się w sytuacji, w której zawsze ktoś, jakiś dorosły, albo jakaś instytucja prowadzona przez dorosłych, za nie decyduje. Zawsze ich wolność, potrzeby, pragnienia, decyzyjność,

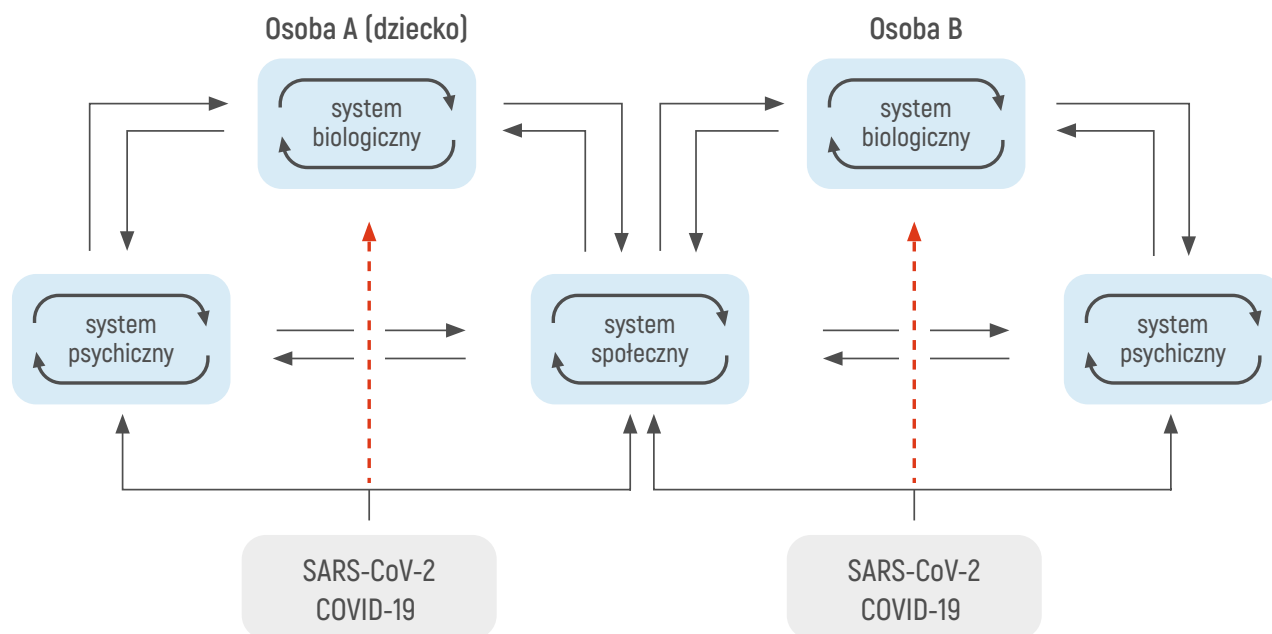
działanie, sprawczość, są czymś przez kogoś ograniczane. Doświadczają tego na każdym kroku. Każdy dorosły również doświadcza wszelakich ograniczeń, ale jego pozycja z całą pewnością jest uprzywilejowana w porównaniu z sytuacją dziecka. To co obecnie dorosłym zabiera bardzo dużo energii, co z każdym dniem może stawać się coraz bardziej uciążliwe, stresogenne i frustrujące, może być w przypadku dzieci zachętą do poszukiwania zasobów w postaci ich własnych sposobów radzenia sobie z doświadczeniem siły i władzą dorosłych. Wszak nawet z pomocy telefonu zaufania, nie mówiąc już o każdej innej formie wsparcia, mogą skorzystać dopiero wtedy, gdy ktoś dorosły im to umożliwi. Może nie zdają sobie z tego sprawy, ale są ekspertami w poruszaniu się po takim świecie. W tym mogą szukać swojej siły i radzić sobie o wiele lepiej od nas dorosłych.

DZIECKO JAKO SYSTEM BIOLOGICZNO-PSYCHICZNO-SPOŁECZNY. KRYZYS I TRAUMA JAKO SIŁY ORGANIZUJĄCE SYSTEM

Dziecko można postrzegać jako istniejące w relacji opartej na sprzężeniach zwrotnych łączących trzy systemy: system psychiczny, czyli system kognitywno-emocjonalny, system biologiczny oraz system społeczny/komunikacyjny (Klein, 2014; Ruf, 2015; Klein, Schmidt, 2017), pozostające obecnie pod wpływem koronawirusa SARS-CoV-2 i choroby COVID-19 (zarówno w postaci stanu zdrowia, jak i wszechobecných informacji). Co więcej, ten składający się z trzech systemów system, pozostaje w relacji z innymi podobnymi systemami.

Istotnym więc wydaje się nie tylko poznanie tych sprzężeń zwrotnych na poziomie systemu biologicznego, psychicznego i społecznego dziecka (Osoba A), ale także jego istnienia w relacjach z innymi systemami biologiczno-psychiczno-społecznymi (Osoba B), na które również temat lub obecność choroby wpływa bezpośrednio (rodzice, rodzeństwo, koledzy, dziadkowie, nauczyciele, youtuberzy, tiktowcy, szafiarki).

Sytuacja ta jest dla nas nietypowa i nowa. Zagrożenia i konsekwencje pojawienia się tego koronawirusa na taką skalę, dotykają nas wszystkich, a przewidywalne i te na ten moment nieprzewidywalne skutki, mogą pozostawać z nami przed długi czas. W wielu sytuacjach, które określamy mianem kryzysu czy też traumy zbiorowej, naturalnym ruchem dziecka będzie szukanie schronienia w fizycznej bliskości drugiej osoby. Także każda osoba chcąc zaopiekować dziecku, będzie ten kontakt fizyczny dziecku proponowała, choćby w postaci podania mu ciepłego koca czy też kubka ciepłej herbaty. Tutaj mamy do czynienia z sytuacją, gdzie kontakt fizyczny jest prezentowany jako zagrażający i podlega on specyficznym obostrzeniom, które same w sobie mogą przestraszać dziecko (odległość, maseczki, rękawiczki, oddzielenie od najbliższych w sytuacji koniecznej hospitalizacji). To wszystko zatrzymuje ten naturalny gest pomocy poprzez bliskość, zabarwia go niepewnością, obawą, ostrożnością, a często również lękiem, złością i agresją.



Opracowanie własne, na podstawie systemowego modelu uzależnienia od alkoholu [Klein, Schmidt, 2017] [linia przerywana wskazuje na wpływ obecności koronawirusa lub wywołanej przez niego choroby na system biologiczny, przy nieobecności czynnika biologicznego wpływ pandemii ogranicza się do systemu psychicznego oraz społecznego]

Spośród różnych składowych odporności psychicznych [Strycharczyk, Clough, 2017], ten typ zagrożenia czy też stresora, uderza najmocniej w poczucie pewności siebie w relacjach interpersonalnych (zastępując pewność obawą przed zagrażającą chorobą) oraz poczucie wpływu na własne życie. Dziecko może obawiać się innych, nawet tych nie wykazujących widocznych objawów chorobowych, podejrzewając ich np. o bezobjawowe przechodzenie choroby lub przenoszenie wirusa na odzież, także tej ochronnej. Poczucie wpływu jest w przypadku pandemii jeszcze bardziej ograniczane, choćby w wyniku wspomnianego wcześniej systemowego kognitywnego, w którym zachodzi również odczuwalna i widoczna dla dziecka zmiana równowagi sił. System rodzinny, pozycja rodziców, pozycja nauczycieli, pozycja istotnych starszych, a także pozycja samego dziecka, zostają zdominowane przez wpływ systemów legislacyjnych, wykonawczych, administracyjnych, środków masowego przekazu, społeczne normy i wartości, a także wszechobecnych i skoncentrowanych głównie na jednym dyskursach społecznych. W procesie stabilizowania dziecka i rodziny, warto byłoby zwrócić szczególną uwagę na wzmacnianie tych najistotniejszych w obecnej sytuacji, gdyż najbardziej przeciążonych, czynników budujących naszą odporność psychiczną: poczucie wpływu i relacyjnego poczucia pewności siebie.

Zwracamy więc naszą uwagę, bądźmy zaniepokojeni tym, jak pandemia staje się zdarzeniem organizującym różne systemy i jaki ma to wpływ na dziecko, jak to wszystko obecnie się ze sobą miesza. Jednocześnie dbajmy o rzetelność informacji, których udzielamy, korzystajmy ze sprawdzonych źródeł, stwarzajmy okoliczności sprzyjające do wychodzenia przez dziecko poza system problemowy. Przez to, że tak wiele systemów zachodzi na siebie, docierające do dziecka komunikaty, bywają bardzo niespójne (nosić maski vs nie nosić, izolacja vs utrata pracy, odpowiedzialność vs przesadzanie) i przytłaczające. Dlatego powinniśmy nie tylko pomagać dziecku w szukaniu nowych, stabilizujących narracji na temat obecnej sytuacji, ale również ze szczególną uwagą przyglądać się wraz z nim wszystkim jego obszarom pozaproblemowym.

SYSTEM EMOCJONALNY

Z pewnością emocje służą nam do regulowania naszych relacji, choć niekoniecznie źródłem każdej naszej emocji są relacje z innymi. Natomiast każda emocja ma swojego odbiorcę, gdyż nawet pozostając w zupełnej izolacji, wyobrażamy sobie reakcje innych (w obecnej sytuacji te wyobrażenia mogą dotyczyć naprawdę sporej grupy osób) i nawet po latach potrafimy się nią z kimś podzielić. Można nawet

pokuszyć się o powiedzenie, że każda nasza emocja ma wielu odbiorców lub też niezamkniętą ilość odbiorców (Dumouchel, 1995; Bertrando, 2018). Dziecko czuje swoje emocje, ale jego emocje nie są jego prywatną własnością, a raczej są one częścią większego systemu emocjonalnego. Kiedykolwiek okazujemy naszą emocję i w końcu trafia ona na odbiorcę, to odbiorca ten staje się częścią szerszego emocjonalnego systemu. Co więcej, każdy członek tego emocjonalnego systemu przyczynia się zarówno do jego budowania, jak i do budowania definicji danej emocji, nazywa ją, nadaje jej jakieś powiązania przyczynowo-skutkowe, albo zaprzecza jej, sugeruje nam coś. Taka emocja pozostaje więc w ruchu, w którym poczucie tej emocji może się zmieniać, ewoluować, gdyż każdy kolejny odbiorca nadaje jej sens i przez ten sens ją modyfikuje. Możemy więc wyobrazić sobie wszystkie międzyludzkie systemy jako systemy emocjonalne, w których emocje przekazywane są zarówno przez dyskurs, jak i przez wszelkie interakcje niewerbalne. Emocja, którą dziecko odczuwa w tym momencie, jest jedynie częścią szerszej sieci emocjonalnej i rolę graną w emocjonalnym scenariuszu, tak jak komunikacja jest częścią systemów komunikacyjnych, działanie jest częścią systemów pełnych sojuszy i koalicji, a narracje są częścią społecznych systemów językowych (Bertrando, 2018).

Dziecko przeżywające duży stres, może więc mieć problem z uświadamianiem sobie przeżywania własnych emocji, niewłaściwie je rozpoznawać, nie potrafić ich adekwatnie nazwać, zanalizować i mieć refleksje na ich temat, wyciągać z nich wnioski, a sieć emocjonalna powoduje jeszcze więcej wątpliwości. Może mieć również podstawową trudność z odróżnianiem emocji od fizjologicznego pobudzenia. Za umiejętności rozpoznawania afektów, w dużej mierze odpowiada miejsce w naszym mózgu zwane wyspą (Insula). Insula jest odpowiedzialna za umiejętność interocepcji (percepcji zjawisk zachodzących w ciele) i propriocepcji. Propriocepcja umożliwia nam poczucie równowagi i także świadomości tego, gdzie i jak nasze ciało znajduje się obecnie w przestrzeni. Interocepcja natomiast jest to zdolność do odczuwania wewnętrznego doświadczenia i łączenia się z tymi zewnętrznymi doznaniem (uczucie głodu, ciepła, poczucie bycia roztrzęsionym). W traumie wyspa często jest rozregulowana, co utrudnia identyfikację emocji i radzenie sobie z nimi. Kiedy wyspa jest silna, dzieci są w stanie lepiej czuć się we własnym ciele, rozpoznawać emocje i regulować je. W wyniku traumatycznych doświadczeń sprzężenia zwrotne między ciałem migdałowatym (które jest jak „czujnik dymu”) a wyspą, są szczególnie silne, co prowadzi do powstawania przesadnych reakcji lękowych u dziecka. Wynika to z faktu, że insula wykrywa awersyjne odczucia cielesne, a następnie przekazuje je do ciała migdałowatego, które w tej sytuacji jest głównym centrum strachu. Aby przerywać te sprzężenia zwrotne, na nowo skalibrować/

wyregulować wyspę, możemy skorzystać z różnych ćwiczeń, które pozwalają nam zauważać, nazwać i modyfikować nasze emocje (załącznik nr 2 i załącznik nr 3).

ZABAWA POSTTRAUMATYCZNA

Nie zawsze polecane jest pełne podążanie za dzieckiem w zabawie. Tak jest właśnie w zabawie, będącej reakcją na sytuację kryzysową, stresową lub traumatyczną. Dzieci w sytuacjach stresowych mogą w bardziej lub mniej symboliczny sposób odtwarzać to, czego aktualnie doświadczają. Mogą używać przedmiotów do dosłownego reprezentowania konkretnej traumy (np. misie całymi rodzinami chorując na COVID-19, a z pokoju robi się szpital), może to także być symboliczna zabawa pourazowa, która ukrywa specyfikę zdarzenia traumatycznego, ale scenariusz tej zabawy przypomina wnikliwemu obserwatorowi, przebieg aktualnej sytuacji (ktoś wyjeżdża, inne zabawki płaczą, ulubiona lalka strasznie obawia się niewidzialnego potwora, wszyscy chcą chronić najstarszą zabawkę w domu). Warto zwrócić uwagę na to, jak bawi się dziecko, dopytać o to rodziców, poprosić ich, aby zwrócili uwagę na swobodne zabawy dziecka. Zabawy tego typu mogą być bardzo pomocne w rozładowywaniu napięcia, ale równie dobrze mogą re-traumatyzować dziecko i tworzyć błędne koło, z którego dziecku trudno będzie się wydostać. Jeśli zabawa posttraumatyczna charakteryzuje się zmiennym afektem, dziecko poszukuje w niej interakcji z innymi, jest ono dostępne dla emocjonalnego kontaktu, jego oddech jest płynny, zabawa wyraźnie uwalnia je od napięcia czy lęku, nie charakteryzuje się ona brakiem zaangażowania i sztywnością, przedstawiana historia jest zróżnicowana, w opowieściach pojawiają się nowe postaci czy informacje, odbywa się ona w różnych miejscach pokoju, w miarę upływu czasu ustępuje towarzysząca jej sztywność, postaci są dodawane i usuwane, głos dziecka jest reprezentowany przez jedną lub więcej postaci, ewentualny wzrost niepokojących zachowań dziecka jest tylko tymczasowy i nie podlega chroniczacji, to zabawa ta ma w sobie potencjał, aby prowadzić dziecko do samouzdrawienia (Gil, 2017). Terapeuta i rodzice, w miarę możliwości, mogą wspierać ten proces, poprzez przyłączenie się do zabawy i poszukiwań nowych ram znaczeniowych. Jeśli natomiast jest inaczej, to dorośli powinni zaangażować się bardziej aktywnie w modyfikowanie zabawy, hamowanie niektórych jej elementów, a być może nawet zdecydować o jej przerwaniu.

CZYM JESZCZE MOŻEMY SIĘ KIEROWAĆ W NASZYCH POSZUKIWANIACH SPOSOBÓW PRACY Z DZIECKIEM?

Na podstawie wytycznych APA (2014) można podać 10 czynników, które mogą pomóc dziecku złagodzić jego doświadczenie, w obliczu traumatyzującej czy też kryzysowej sytuacji:

1. Utrzymywanie zdrowych, wspierających relacji.
2. Opieranie się myśleniu o sytuacji kryzysowej, jako „nie do zniesienia”.
3. Akceptacja rzeczy, których nie można zmienić.
4. Opracowanie realistycznych celów i rozbić ich osiągnięcia na etapy.
5. Podejmowanie różnorodnych działań. Dbanie o poczucie sprawstwa.
6. Wykorzystanie czasu kryzysu do poznawania siebie.
7. Budowanie pewności siebie, poczucia mistrzostwa, przekonania o tym, że jest się w stanie stawić czoła sytuacji, zareagować na nią.
8. Postrzeganie sytuacji w szerszym kontekście i wypracowanie perspektywy długoterminowej.
9. Zachowanie nadziei (np. myślenie o życzeniach i marzeniach na przyszłość).
10. Dbanie o swoje ciało i umysł, najlepiej jak to tylko możliwe. Niezaniedbywanie własnych potrzeb.

KOSZYK Z PRAKTYCZNYMI WSKAZÓWKAMI, DO WYKORZYSTANIA W KONTAKCIE Z DZIECKIEM I RODZINĄ

Warto zadzwonić i mieć osobisty kontakt ze swoimi klientami. Klienci mogą być dezorientowani i nie wychodzić z inicjatywą w tak nowej sytuacji.

Zmienił się rytm, więc trzeba wpasować się w rytm rodzinny, założyć inne ramy czasowe dla swojej pracy adekwatne do aktualnej rzeczywistości klientów.

Rodzice małych dzieci mogą rozmawiać najczęściej wspólnie wieczorem, w ciągu dnia wymieniają się opieką i pracą. Z doświadczenia wiemy, że rodzice cenią sobie możliwość rozmawiania z osobą spoza systemu rodzinnego. Często jest to wieczorem, kiedy dzieci śpią i jest możliwość podsumowania dnia, refleksji, wspólnej rozmowy.

Terapeuta może poprzez pytania wprowadzać nowe konteksty, naprowadzać na zasoby rodziny, ciekawić się wszystkim tym, co buduje i wzmacnia system, buduje stabilizację.

Pytaniami można otworzyć zamknięte obszary i wyjść z powtarzanych często, usztywnionych w sytuacji napięcia komunikacji w parze rodzicielskiej.

Aktualnie trwa proces adaptacji do nowego rytmu. Ten proces jeszcze się nie zakończył, dlatego możliwość rozmowy na ten temat będzie służyła stabilizacji i wzmocnieniu rodziny.

Koncentracja na „tu i teraz” będzie wzmacniać poczucie wpływu u klientów, wzmocni kontakt z rzeczywistością i pozwoli na lepszą orientację.

Przykładowe pytania dotyczące codzienności:

- Jak do tej pory udało się Państwu zorganizować codzienność?
- Co się dobrze sprawdza?
- Jakie są nowe zwyczaje w domu?
- Jakie Państwo macie rytuały?
- W jaki sposób wzmacniacie siebie, a jak dzieci?
- Co teraz sprawia przyjemność, co jest miłe?
- Jak przebiegają kontakty z innymi?
- Jak dbacie Państwo o siebie w swoim stadzie?
- Jak dzieci orientują się w tym, kiedy w domu jest czas na autonomię, kiedy na wspólne działania?

Przedłużający się stan niepewności może ujawniać skrajne emocje, wzrost złości i frustracji. Lęk jest naturalną reakcją organizmu w nowej sytuacji, wymaga nowej orientacji na to co się dzieje. Należy odróżnić lęk od paniki, która powoduje dezorganizację w funkcjonowaniu człowieka.

Przykładowe pytania dotyczące emocji:

- Jakie emocje przeżywają?
- W jaki sposób reaguje ciało na te emocje?
- Z kim mogą o tym porozmawiać? Co im pomaga?
- Jakie mają wcześniej sprawdzone sposoby na stres?
- Gdzie w domu czują się bezpiecznie?
- Jak w przeszłości radzili sobie z trudnymi doświadczeniami?
- Co im pomagało, co było dla nich ważne?
- Jakie obrazy wzbudzają w nich dobre emocje?
- Jak te obrazy wpływają na ciało?

Przy silnych objawach somatycznych, napadach lęku warto zaproponować elementy pracy z ciałem i oddechem, sprawdza się metoda klepania, praca z wizualizacjami i relaksacją.

Samopoczucie dzieci zależy w dużej mierze od tego, w jaki sposób dorośli radzą sobie z obciążeniem. Wspierając rodziców na pewno wspieramy też same dzieci.

Dobrze jest szukać przyjemnych rytuałów dla całej rodziny: wspólny film, podwieczorek, gra, „tańcowanki”, oglądanie zdjęć z wakacji, na które wcześniej nie było czasu lub cokolwiek innego, co rodzina lubi robić razem.

Warto rozmawiać z rodzicami o tym, czego teraz potrzebują dzieci. Z jednej strony akceptować emocje dzieci – smutek, tęsknotę, rozumieć złość, która wiąże się z tym, co jest teraz frustrujące. Z drugiej strony dobrze, żeby rodzic razem z dzieckiem poszukiwał możliwości jakie niesie codzienność.

Przykładowe pytania dotyczące aktualnych potrzeb dzieci:

- Co się dzieje z dziećmi? Czego teraz potrzebują?
- Jak rozumieją to, co się dzieje?
- Jak rozumieją słowo wirus? choroba?
- Jak wygląda codzienność dzieci?
- Jak realizują obowiązki szkolne, co im dobrze wychodzi?
- Czy tęsknią za rówieśnikami, rodziną? Jak sobie radzą?
- Czy mają kontakt z nauczycielami z przedszkola, szkoły?
- Co mogą dzieci robić dla siebie wzajemnie, co dla najbliższych?
- Co je ciekawi? Czym chętnie się zajmują?
- Jak mogą wzmacniać ciekawość u dziecka?

Dzieci potrzebują kontaktu z terapeutą w domowych warunkach kwarantanny, szczególnie kiedy istnieje więź pomiędzy nimi. To towarzyszenie dzieciom w ich domach, zabawach, rozmawianie o tym co się dzieje, jak dzieci rozumieją to co widzą i słyszą.

Czasem jest to obserwowanie jak się dziecko bawi. Analiza zabawy pozwala lepiej zrozumieć potrzeby dziecka, rozpoznać w jaki sposób przetwarza otaczającą rzeczywistość i zrozumieć czy jest to zabawa rozwojowa czy jest odtwarzaniem traumy lub obciążenia.

Sprawdza się włączenie otoczenia dziecka do rozmowy. „Pokaż mi swoje miłe miejsce w pokoju, wskaż ważne przedmioty, opowiedz mi o swoim dniu, narysuj linię miłych chwil, etc.

Można poprosić dziecko, żeby narysowało swojego pomocnika, magiczne zwierzę siły i mocy lub inną postać, która mogłaby mu pomóc. Inny sposób to znalezienie ulubionej książki, wspólne jej przeczytanie, poszukanie ulubionego bohatera i zapytanie go o dobre rady na dziś.

Ciekawa technika to rysowanie z zamkniętymi oczami, robienie „esów-floresów” i szukanie w nich jakiś ciekawych rzeczy. Stara znana technika narysuj linię (górze) to jest skorupa żółwia, co mogłoby być w środku, a co na zewnątrz. Tu dziecko może pokazać, co chroni w środku, też wyrzucić to co trudne poza linię.

Ważna jest zabawa w domki i schronienia dla mniejszych dzieci, budowanie bazy, tajemniczego domu lub miejsca, w którym może poczuć się bezpiecznie. Rozmowa o tajemnych schowkach, skrytkach pomaga dzieciom poczuć się bezpiecznie.

Z drugiej strony ważne jest, żeby zabawy zawierały też nowe elementy, żeby nie były sztywno powtarzane ale dopuszczały nowe i ciekawe.

Wzmacnianie ciekawości dziecka pozwala mu mieć dostęp do energii rozwojowej polegającej na eksploracji nowych obszarów.

Ważne są zabawy elementami niedokończonymi, kreatywnymi, które dają przyjemność z samego tworzenia lub zabawy dla zabawy. Polecamy zabawy masami, wodą, piaskiem, kamieniami, bańkami mydlanymi.

Ważny element pracy z dzieckiem dotyczy ruchu.

Można włączyć go do pracy online. Razem z dzieckiem zrobić proste ćwiczenia oddechowe:

- położyć swojego misia na brzuchu, wpuszczaj powietrze do brzucha tak, by się kotysał do snu
- przeciągnij się, napnij ręce i nogi, policz do dziesięciu, puść i rozluźnij ciało / dobrze sprawdza się przed spaniem
- tupanie, oklepywanie ciała rękami
- taniec
- stój na jednej nodze, potem na drugiej
- trzęsienie rękami, nogami, biodrami, ramionami i głową
- wydawanie dźwięków za pomocą ust
- robienie śmiesznych min, śmiesznych ruchów
- naśladowanie ruchów jak w lustrze
- zrobienie z balonów lub skarpetek gniotków wypełnionych różnymi nasionami.
- przeciąganie, wykonywanie powolnych ruchów
- rozglądanie się powoli po otoczeniu
- dostrzeganie szczegółów, oglądanie co jest daleko za oknem, co jest blisko
- wąchanie różnych zapachów w domu
- szukanie zabaw czuciowych, dotykowych
- zabawy wodą, pianą
- zabawy masami etc.

Dużym wyzwaniem dla dzieci jest teraz przeciążenie dużą ilością informacji oraz ograniczone możliwości ruchu i spontanicznych relacji z rówieśnikami. Dlatego pamiętanie o innych zmysłach – węchu, słuchu, równowadze, wzroku, dotyku – jest teraz tak istotne.

Pozwala na utrzymanie równowagi w systemie nerwowym dzieci.

Wszelkie spotkania z własnym ciałem, wszelkie aktywności oparte na zmysłach, zwłaszcza przy wsparciu rodziców, mogą okazać się na ten czas bardzo trafionym pomysłem:

- **Patrzeć:** Analizowanie z bliska obrazków lub czasopism. Rysowanie lub malowanie osób, zwierząt, kwiatów, przedmiotów, pokoju.
- **Słuchanie:** Malowanie podczas słuchania muzyki (szczególnie malowanie palcami), wybijanie wysokich i niskich, głośnych i delikatnych dźwięków na instrumentach perkusyjnych (a także wydawanie takich dźwięków).
- **Dotyk:** Odgadywanie przedmiotów umieszczonych w worku lub torbie – wyłącznie za pomocą dotyku. Zanurzanie palców w mokrym piasku, glinie itp.
- **Smakowanie:** doświadczanie różnic smakowych, omawianie ulubionych i również tych nie lubianych smaków.
- **Wąchanie:** Wyrażanie mimiką napotykanich zapachów. Zgadywanie zapachów. Opowiadanie o ulubionych i nie lubianych zapachach. Mini testy wąchania z wykorzystaniem różnego rodzaju zapachów – perfum, mydła, cebuli, trawy, herbaty...
- **Poruszanie się:** Poruszanie się jak zwierzęta, jak w melasie/kisielu, w kosmosie, z dużą siłą, ociężale itd. (a terapeuta i rodzic mają do dyspozycji odzwierciedlanie ruchu dziecka i modyfikowanie tegoż odzwierciedlania, aby wprowadzać różnice).

Pamiętajmy że dziecku jest trudno planować rzeczywistość, potrzebuje ono dużo spontanicznej zabawy i ruchu, co w aktualnej sytuacji nie zawsze jest możliwe. Nie zawsze też dziecko będzie chciało angażować się w czynności, które w gabinecie sprawiały mu przyjemność, np. w malowanie, gdyż obecnie nauczyciele często zlecają dzieciom jakieś prace plastyczne do wykonania w ramach lekcji prowadzonych online.

Wiele jednak możemy zrobić rozumiejąc, że układ nerwowy dzieci nie jest dojrzały, potrzebuje też rozluźnienia i nudy. Dzieci potrafią znajdować dla siebie same to, czego im potrzeba więc warto obserwować co dzieci robią spontanicznie i podążać za nimi.

Robert Adamczyk, Anna Groth

Bibliografia:

- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Retrieved from www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx
- Bertrando, P. (2018). Emotions and the Therapist A Systemic-Dialogical Approach. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Dumouchel, P. (1995). Emotions: Essai sur le corps et le social. Paris: Institut Synthélabo.
- Gil, E. (2017). Posttraumatic Play in Children. What Clinicians Need to Know. New York: Guilford Press.
- Klein, R., Schmidt, G. (2017). Alkoholabhängigkeit. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag. Klein, R. (2014). Kurs dla zaawansowanych z zakresu psychoterapii systemowej indywidualnej, par, rodzinnej i grupowej. Moduł: Upojona tęsknota – systemowa teoria i terapia uzależnienia alkoholowego. Organizator: Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej.
- Mochi, C., & VanFleet, R. (2009). Roles play therapists play: Post-disaster engagement and empowerment of survivors. Play Therapy, 4 (4), 16-18.
- Ruf, G.D. (2015). Warsztat: Terapia systemowa zaburzeń psychicznych ze szczególnym uwzględnieniem wzorców zaburzeń typu borderline, zaburzeń dwubiegunowych i schizofrenii oraz dystymii i depresji. Organizator: Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej.
- Strycharczyk, D., Clough, P. (2017) Odporność psychiczna. Strategie i narzędzie rozwoju. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Naukowe.

6

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA OSÓB POMAGAJĄCYCH SENIOROM W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

W dzisiejszych czasach zaangażowanie się w pomoc seniorom stanowi swoiste wyzwanie. Jest to coraz liczniejsza część naszego społeczeństwa, wymagająca szczególnego wsparcia, chociażby z uwagi na różne dodatkowe obciążenia zdrowotne i społeczne, charakterystyczne dla tej grupy wiekowej. Jest to też grupa, której sytuacja zdrowotna, zwłaszcza w sytuacji kryzysowej, w dużej mierze zależy od postawy otoczenia.

Podejmując się zadania pomocy osobom starszym, zarówno profesjonalni opiekunowie (psycholodzy, lekarze, pracownicy socjalni), jak i osoby najbliższe (rodzina, znajomi) mierzą się często z wyzwaniami, które zarówno dla samych seniorów, jak i dla osób świadczących im pomoc mogą stanowić źródło mniejszego lub większego stresu. Przygotowując się do pomagania osobom starszym, warto zatem przyrzeć się kilku zmiennym, które mogą mieć istotne znaczenie dla wykonywania tej pracy.

Do ważnych czynników, które mogą utrudniać radzenie sobie z sytuacją kryzysową lub same w sobie przyczyniać się do jej powstania w tej grupie wiekowej, należy zaliczyć:

1. **Czynniki społeczne** – to najczęściej poczucie samotności, izolacji, utraty znaczenia i sprawczości, poczucie utraty niezależności.
2. **Współistniejące choroby somatyczne i związane z nimi niesprawności**, mogące m. in. zaburzać zdolności komunikacyjne, np. niedosłuch, niedowidzenie, problemy z samodzielnym poruszaniem się, ból.
3. **Współistniejące zaburzenia emocjonalne i psychiczne**, które mogą stanowić poważne ograniczenie zdolności do radzenia sobie ze stresem, np. problemy z pamięcią, zaburzenia nastroju, zaburzenia snu, żaloba po śmierci długoletniego partnera, zaburzenia lękowe, psychozy starcze.

Do ważnych zasobów, które mogą być przydatne w sytuacji kryzysowej przy pracy z osobami starszymi, zaliczyć można:

1. Dotychczasowe doświadczenie seniorów w radzeniu sobie z wieloma różnymi kryzysami w przeszłości: zarówno z kryzysami osobistymi (np. utrata pracy, domu, partnera), jak i globalnymi (np. wojna, różnorodne kataklizmy) oraz związane z tym nabyte kompetencje i wiedza, że różne poważne zagrożenia czy traumy „można przeżyć”.
2. Możliwość odwołania się do osób znaczących w historii życia seniora (zarówno tych żyjących, jak i już nieżyjących) oraz zbadanie wpływu, jaki może mieć ta znacząca osoba na postrzeganie aktualnego sposobu radzenia sobie.

3. Perspektywa postrzegania czasu. W grupie seniorów szczególnie ważna jest bieżąca i najbliższa perspektywa czasu. Charakterystyczna jest też pewna „ostrożność” w planowaniu tego, co ma być w dalszej przyszłości. Bardzo ważnym i często spontanicznie wykorzystywanym zasobem są wspomnienia. W naturalny sposób umożliwia to koncentrowanie się na małych krokach „tu i teraz” oraz na dotarciu do tego, co osoba starsza uważa za wartościowe i ważne dla swojego życia.

4. Uwarunkowana biologicznie, mniejsza – w porównaniu z innymi grupami wiekowymi – reaktywność emocjonalna na bodźce negatywne przy niezmięnionej reakcji na bodźce emocjonalnie pozytywne (co, wg badań, związane jest ze słabszą odpowiedzią ciała migdałowatego w starzejącym się mózgu na emocjonalnie negatywne bodźce przy niezmięnionej odpowiedzi na bodźce pozytywne).

PRZYDATNE ZASADY PRACY W GRUPIE OSÓB STARSZYCH

1. Często niedoceniane, a jednak ważne jest upewnienie się, że osoba starsza rozumie i akceptuje cel konsultacji. Warto zwrócić uwagę na to, aby mówić wyraźnie i powoli, starać się budować krótkie wypowiedzi. Sytuacje stresogenne generalnie pogarszają zdolność percepcji informacji, co u osób w starszym wieku dodatkowo nakłada się na zazwyczaj mniej sprawny aparat poznawczy. Warto więc zadbać o to, aby treść przekazywanych informacji była możliwie prosta i zrozumiała.
2. Jeśli to możliwe, bardzo przydatne jest włączenie do współpracy rodziny lub znajomych, którym chory ufa. Często to od nich można zebrać dobry wywiad dotyczący obecnych problemów seniora i rodzaju trudności, jakich doświadcza, mierząc się ze stresogenną dla siebie sytuacją. Jest to szczególnie istotne w okolicznościach, gdy z uwagi na stan zdrowia (np. osłabienie funkcji poznawczych, zaburzenia mowy, zubożenie słownictwa, niedosłuch) sam chory może nie być w stanie nazwać problemu lub go minimalizować. Rozmowa z najbliższymi to też możliwość uzyskania informacji na temat potencjalnych rozwiązań, które już działają. Uzyskanie takiej współpracy i wywiadu może być ważne w ustalaniu strategii dalszej pomocy.
3. Cenne i dające szansę stworzenia solidnych ram, w których może rozwijać się proces radzenia sobie ze stresem przez człowieka starszego, jest wsparcie osób z jego najbliższego środowiska. Zazwyczaj, gdy dochodzi do kryzysu, ujawnia się też wypalenie i bezradność jego naturalnych opiekunów, na co dzieją zmagających się z trudnościami funkcjonowania seniora. To ważne, żeby po rozmowie z nami i oni nabrali nadziei na możliwość poprawy sytuacji.



4. Istotne są: odpowiednia pora i warunki na rozmowę, dostosowane do możliwości seniora. Konsultacje osób starszych, z uwagi na ich dodatkowe obciążenia, wymagają najczęściej dodatkowego czasu. W sytuacji, gdy konsultacja odbywa się za pomocą systemów teleinformatycznych, podstawą jest uzgodnienie najpierw z pacjentem i/lub z jego najbliższym opiekunem możliwości technicznych i dostosowanie ich do aktualnej kondycji chorego.
5. Ważne jest zapewnienie poczucia komfortu i bezpieczeństwa konsultowanej osoby, a przede wszystkim docenienie jej perspektywy widzenia problemu. Jest to o tyle istotne, że często perspektywa ta znacząco różni się od sposobu widzenia spraw przez osoby z najbliższego otoczenia. Nawet, a może szczególnie wtedy, gdy oceniamy, że chory minimalizuje problem (co jest powszechne np. w zaburzeniach pamięci) lub gdy wydaje się, że problem jest wyolbrzymiany (co np. zdarza się w zaburzeniach lękowych) – warunkiem brzegowym jest zadbanie o to, aby w czasie rozmowy senior poczuł się z empatią wysłuchany i zrozumiany. Osoby w starszym wieku mogą mieć już za sobą długotrwałe poczucie marginalizacji i zależności. To, w jaki sposób pozwolimy im opowiedzieć o sobie i swojej sytuacji, może mieć decydujące znaczenie dla efektywności zaproponowanych przez nas działań pomocowych.

POMOCNE TECHNIKI TERAPEUTYCZNE W PRACY Z OSOBAMI STARSZYMI

1. Osoby starsze mają często mniejszą zdolność i mniejsze możliwości w szybkim przystosowaniu się do nowej sytuacji. Wykazują też często mniejszą tolerancję na czynniki stresogenne. Z drugiej jednak strony mają więcej doświadczeń z przeszłości w radzeniu sobie z różnymi kryzysami i traumami. Rozmowa na ten temat, w tym odwołanie się do strategii, dzięki którym radzili sobie dotychczas oraz wspólne przeanalizowanie tego, co pozwalało im przeżyć wcześniejsze kryzysy, może pomóc odkryć umiejętności, które były i są pomocne w radzeniu sobie z obciążeniami, a tym samym wzmocnić ich poczucie kompetencji. Pozwala to zaszczyć nadzieję, że i w obecnej sytuacji są w stanie znaleźć dla siebie dobre rozwiązanie.
2. Użyteczną techniką terapeutyczną, której zastosowanie może być pomocne w grupie seniorów, w tym dla tej niemałej części osób, których relacje z innymi są ograniczone, jest znalezienie „wspierających odbiorców”. Chodzi o te znaczące osoby z historii ich życia (żyjące lub nieżyjące), które można by w rozmowie przywołać jako ważnych świadków potwierdzających i uznających ich obecne i przeszłe trudne doświadczenia oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Pomocne może być tu tzw. „podwójne słuchanie”. Terapeuta z jednej strony wysłuchuje i uznaje oraz docenia historię osoby konsultowanej, a z drugiej stara się wydobyć z niej to, w jaki sposób osoba ta zareagowała, jak sobie poradziła ze stresującymi okolicznościami, odnosząc się do jej umiejętności i kompetencji. Można zapytać klienta o to, co ważna i wspierająca go (obecnie lub w przeszłości) bliska osoba mogłaby o nim powiedzieć, widząc to, co aktualnie robi mierząc się z kryzysem oraz co to mówi o jego wartościach i celach. Również sam terapeuta, zdobywając wiedzę o dotychczasowym sposobie funkcjonowania i radzenia sobie danej osoby w historii jej życia, może być dla klienta takim konstruktywnym, uznającym świadkiem. Osoby starsze w szczególności potrzebują potwierdzenia i uznania wysiłków, jakie podejmują dla radzenia sobie z trudnościami. Pozwala to łatwiej sięgać im do nabytych już kompetencji oraz daje siłę i odwagę do szukania nowych. Jednocześnie też sprawia, że odzyskują poczucie sprawstwa i wpływu na sytuację, co jest nieocenionym czynnikiem stabilizującym.
3. Odwoływanie się do wspomnień w grupie seniorów przychodzi zazwyczaj dość łatwo, co można wykorzystać, np. do przywoływania wyobrażeń sytuacji i „kojących głosów” osób troszczących się o pacjenta zarówno obecnie, jak i w przeszłości. W bardzo trudnych okolicznościach te przywołane w wyobraźni postaci z realnego życia, nawet jeśli nie ma z nimi aktualnej łączności, mogą uspokajać i dawać poczucie bezpieczeństwa.
4. Ciekawość „jako fundamentalna reakcja na pewne niezwykle okoliczności” jest również jednym z podstawowych mechanizmów obronnych, dających szansę zdystansowania się i „chłodnej samoobserwacji” tego, co dzieje się z nami szczególnie w pierwszej fazie kryzysu. Pomimo spadku wydolności funkcji poznawczych zjawisko to stosunkowo często można też obserwować u seniorów, czasami nawet ze zdwojoną siłą. Zwykle są oni wyczuleni na różne zagrażające objawy z ich ciała. Jednak gdy dochodzi do prawdziwego zagrożenia, ze zdumiewającym czasem spokojem potrafią analizować to, co się im przytrafia i są wdzięczni, gdy ktoś chce tej relacji wysłuchać. Może być to użyteczne dla podkreślenia ich mocy i siły oraz uznania, „że w tych szczególnych okolicznościach” potrafili zachować spokój.
5. Ważne jest, aby dostrzec swoistą dynamikę adaptacji do sytuacji zagrożenia. Przy dłuższej trwającym kryzysie naturalną reakcją obronną jest pewnego rodzaju zubożenie i stan apatii. Z jednej



strony pozwala on nie przeżywać w nadmierny i wyczerpujący sposób obciążenia. Z drugiej jednak strony, szczególnie gdy sytuacja zagrożenia przedłuża się, stan taki może prowadzić do spadku motywacji do działania. Powszechnie wiadomo, że osoby, które w sytuacji zagrożenia aktywizują się, mają mniejsze ryzyko rozwinięcia w przyszłości objawów PTSD. Samo podejmowanie działania jest już zresztą terapeutyczne, bo pozwala zazwyczaj dość szybko obniżyć poziom niepokoju i lęku. W grupie seniorów ważne jest więc, aby zastanowić się, co w zakresie aktywizacji jest dla nich realnie możliwe, uwzględniając fakt, że praktykowane od lat „rytuały dnia codziennego” same w sobie mogą być też istotnym czynnikiem stabilizującym.

Warto więc zachęcić osoby starsze, aby spróbowały utrzymać, występujący jeszcze przed zagrażającym doświadczeniem, rytm dnia i aby wyznaczały sobie małe, ale konkretne cele, np. przygotowanie posiłku, zadzwonienie do kogoś z rodziny lub znajomych, dbanie o higienę, oglądanie ulubionego serialu, wyjście do ogrodu czy (jeśli to możliwe) na spacer, kontemplowanie przyrody, zajęcie się swoim

hobby itp. Warto porozmawiać też o tym, kogo i jak mogłyby poprosić o pomoc oraz w jakim zakresie same mogłyby włączyć się do pomocy, np. innym domownikom lub sąsiadom, co daje możliwość doświadczenia bycia potrzebnym i ważnym. Czasami, co dotyczy szczególnie osób z poważnymi obciążeniami somatycznymi czy psychicznymi, o możliwościach w obszarze aktywizacji trzeba porozmawiać równoległe z opiekunem i z nim ustalić, jak można włączyć seniora do wspólnych działań.

Podsumowując, warto pokazać seniorom, że to, przez co przeszli i czego musieli się nauczyć, radząc sobie z kryzysem, może być pomocne dla innych, że może uruchamiać w nich jakiś rodzaj emocjonalnego poruszenia oraz wpływać na ich myślenie i rozumienie własnego życia. Warto też zapytać seniora, czy byłby gotowy zaprosić zaufane osoby do zreflektowania tego w jego obecności.

Krystyna Ochwat

Bibliografia:

Denborough D., Retelling the stories of our lives. Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience. United States of America: W.W. Norton & Company, 2014.

Frankl V. E., Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holocaustu. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2015.

Goldberg E., Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2014.

7 JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

KILKA ZASAD I POMYSŁÓW JAK TO ZROBIĆ

Specjalista podejmujący się pracy z klientem, który doświadcza obciążających sytuacji, a niekiedy zagrożenia życia powinien wykazywać się empatią, cierpliwością, i elastycznością w radzeniu sobie często z presją czasu i warunkami, w których przychodzi mu pracować. Ważne jest opanowanie i spokój, a do tego uważność. Dodatkowo wymaga się od niego kompetencji komunikacyjnych i zawodowych oraz podnoszenie kwalifikacji i zdobywania wiedzy. Już po przeczytaniu tych kilku zdań można odczuć ciężar jaki spoczywa na barkach pomagającego.

W sytuacji kryzysu jaki obecnie nas spotyka – epidemii koronawirusa, oczekiwania ludzi co do naszych zawodów i potrzeba pomocy z naszej strony z dnia na dzień staje się coraz większa. W tym czasie, kiedy również i my specjaliści jesteśmy doświadczani skutkami tej sytuacji, musimy nieustannie pamiętać, że chcąc pomagać innym, najpierw musimy zadbać o siebie. Jest to zupełnie normalne, że pracując z osobami obciążonymi trudnymi problemami, sami przeżywamy stres. Warto więc dla zachowania własnego dobrostanu pamiętać o kilku zasadach.

Dobrze, gdy jako pomagający w kryzysie:

CZUJESZ SIĘ BEZPIECZNY I STABILNY

- masz świadomość jak na ciebie wpływa walka z sytuacjami obciążającymi np. COVID-19, straty z nim związane? Czy odczuwasz uzasadniony lęk, czy jest to już panika?
- Jeśli sam znalazłeś się w centrum sytuacji kryzysowej, starasz się korzystać z rzetelnych informacji na ten temat, oddzielasz fakty od mitów i nieprawdziwych informacji.
- znasz kodeks etyczny swojego zawodu.

DBASZ O SWOJE GRANICE

- udzielasz pomocy dobrowolnie, nie działasz pod przymusem, czy sugestii innych lub pod presją powstających trendów i apeli.
- masz świadomość, że są tematy (własne traumy i obciążenia), które pod wpływem rozmowy z klientem „rozdrapują stare rany” i mogą zaburzać proces pomagania i twoją stabilizację.
- wyznaczasz konkretne godziny i dni, w których jesteś dostępny dla potrzebujących wsparcia.
- jesteś transparentny w swoim działaniu – ustalasz z klientem jasne zasady kontaktu, które mają na celu przede wszystkim wasze bezpieczeństwo i jakość spotkania.
- przejawiasz postawę życzliwości do klienta, ale także wobec samego siebie.

JESTEŚ W DOBRYM KONTAKCIE ZE SWOIM CIAŁEM, UMYŚŁEM I EMOCJAMI

- masz świadomość tego co dobrze wpływa na twoją stabilizację i regulację emocji
- masz myślenie ukierunkowane na zaciekawienie światem i człowiekiem
- dbasz o swoje zdrowie (m.in. zbilansowana dieta, dobry sen, aktywność fizyczna, relaks)

→ PROPOZYCJA:

Pomagając ludziom w kryzysie emocjonalnym, czy zdarzeniu traumatycznym należy przyjąć analogiczne zasady, jak przy udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej. Zarówno w jednej, jak i w drugiej formie ratowania ludzkiego życia podstawą jest, by pomagający (ratownik) sam nie czuł się zagrożony. Jest to bowiem warunek, do podejmowania racjonalnych i konstruktywnych interwencji.

→ PROPOZYCJA:

Jeśli czujesz, że sytuacja pomocy w kryzysie jest dla ciebie zbyt obciążająca, poruszany temat wywołuje u ciebie silne emocje/lęk, lub pod jego wpływem wracają nagle własne wspomnienia przeżytej traumy, masz prawo o tym powiedzieć i poprosić o wydelegowanie innej osoby do pomocy.

→ PROPOZYCJA:

Wykorzystuj przed rozmową z klientem sposoby, które pozwolą ustabilizować Twoje myśli i emocje oraz poczuć ciało. Możesz w wizualizacji przeskanować swoje ciało, poobserwować i poczuć każdą jego część. Ukierunkuj także na uważność swoje zmysły: skup się na tym co widzisz, słyszysz i czujesz. Poczuć, że Twoje nogi mają grunt. Dbaj o swoje ciało poprzez dotyk i czynności, które ono lubi. Korzystaj także z ćwiczeń oddechowych. Jak lubisz tańczyć, śpiewaj, słuchaj ulubionej muzyki.



JESTEŚ W DOBRYM KONTAKCIE ZE SWOIMI ZASOBAMI

- dbasz o relacje społeczne, znasz własne mocne strony, potrafisz stworzyć swoją hierarchię wartości; dostrzegasz miejsca, przedmioty, czynności, osoby, grupy, które wpływają na poczucie twojej kompetencji i poczucia sprawstwa
- poświęcasz czas na dostrzeganie zasobów w swoim życiu i dążysz do ich rozwoju
- pamiętasz, że rezyliencja (odporność psychiczna) wymaga nieustannego pielęgnowania
- potrafisz określić jakie umiejętności i zasoby pomogły tobie w przeszłości w pokonywaniu kryzysu
- jesteś wdzięczny za to co masz i potrafisz cieszyć się drobiazgami

UMIESZ PROSIĆ O POMOC

- jesteś uczestnikiem regularnych spotkań z superwizorem (forma indywidualna lub grupowa)
- korzystasz z superwizji koleżeńskich
- korzystasz z konsultacji osób, które specjalizują się w pracy z osobami w kryzysie i osób po doświadczeniu traumy
- poszerzasz swoją wiedzę poprzez szkolenia i polecaną literaturę

DBASZ O MIEJSCE W KTÓRYM PRACUJESZ

- świadczysz pomoc (w tym także telefoniczną i online) w miejscu, które jest dla ciebie przyjazne i stwarza możliwość skoncentrowania się na rozmowie z klientem
- masz na uwadze intymność klienta, zapewniasz atmosferę zaufania i dochowania tajemnicy

→ PROPOZYCJA:

Gdy prowadzisz rozmowę z klientem, która ma wiele „zalewających” cię trudnych treści, możesz wziąć do ręki przedmiot (np. muszelka, kamień), który symbolizuje Twoją siłę/odporność psychiczną. Możesz także spakować własną „walizkę ratunkową”, w której umieścisz symbole lub przedmioty, które będą przypominać, że masz coś w swoim życiu, co daje Tobie siłę, radość i poczucie mocy. Mogą się w niej znaleźć ważne zdjęcia, obrazki np. twojego bezpiecznego miejsca (realnego lub wyobrażonego) lub przedmioty, bez których nie ruszasz się z domu.

→ PROPOZYCJA:

Sporządź sobie listę potencjalnych pomocników. Gdy nie masz w danej chwili dostępu do w/w form pomocy, skorzystaj z poniżej opisanego sposobu. Weź kartkę i coś do pisania. Podziel ją na cztery części. W pierwszej z nich wpisz swoje zasoby, w drugiej zasoby otoczenia, w którym funkcjonujesz. W trzeciej wpisz własne obciążenia i ograniczenia, które właśnie cię spotykają, a w czwartej ograniczenia i obciążenie płynące z twojego otoczenia. Zastanów się, z których zasobów (własnych lub otoczenia) możesz skorzystać, by podjąć pracę nad obciążeniami. Czego jest zbyt dużo, a czego za mało? Gdzie możesz dokonać korzystnych zmian? Może są inne zasoby, o których zapomniałeś i które warto aktywować?



JESTEM PRZY SOBIE

JESTEM PRZY TOBIE

Droga Terapeutko, Drogi Terapeuta...
Basiu, Janku, Zosiu, Magdo, Tomku.....

Jesteś teraz sobie bardzo potrzebny.
Bądź przy Sobie, ze Sobą,
Żeby być z Innymi...
Terapeuta nie musi być bohaterem, lecz
Człowiekiem.

To jest KLUCZOWE!

Być może obawiasz się teraz niektórych rozmów.
Może sądzisz, że Twoje własne emocje związane ze sobą i Twoimi bliskimi
zwyciężą.
Może myślisz o skutecznych interwencjach na ten czas.
Może wybiegasz w przyszłość wyobrażając sobie Osoby i ich przeżycia,
z którymi przyjdą, gdy kurz bieżącej sytuacji opadnie.
Może czujesz oczekiwania innych związane z Twoją profesją.
i...
Tak może być.

**KONIECZNIE JEDNAK PODDAJ SAM SIEBIE REFLEKSJI, PRÓBUJĄC
ROZPOZNAĆ (NIE OCENIAĆ):**

- Czy potrafię siebie chronić?
- Jak dużo może na mnie spaść, a co jest ponad moje siły?
- Gdzie widzę swoje słabe strony?
- Jakie są moje doświadczenia z więziami na różnych etapach życia?
- Jak podchodzę do sytuacji stresowych, jak rozwiązuję konflikty?
- Jak radzę sobie z emocjami rozmówców?

To są kwestie istotne, bo rozmowom mogą towarzyszyć gwałtowne
uczucia, o których terapeuta nie tylko się dowiaduje, ale „dostaje po
głowie”. Oddzielenie uczuć rozmówcy od własnych pozwala zachować
empatię, słuchać i zachować kontrolę.

Potrzebujesz swojej refleksyjności.

PONIŻEJ JEST KILKA PROPOZYCJI DLA CIEBIE, KTÓRE MOGĄ BYĆ UŻYTECZNE

Przejrzyj je sobie, szukaj tego, co Cię teraz może wzmocnić.

Być może pracujesz osobiście, być może przechodzisz na pracę zdalną,
być może rozważasz jakąś formę pomocy osobom nowym, będącym teraz
w trudnej sytuacji. Każda z tych opcji stawia przed Tobą nowe wymagania.
Doceń własny trud szukania rozwiązań na ten czas.

**POMYSŁY NA TO, CO MOŻE BYĆ POMOCNE SĄ PODZIELONE NA TRZY
OBSZARY:**

1. To, co dotyczy czasu przed pracą, gdy się szykujesz, planujesz.
2. To, o czym warto pamiętać pracując.
3. To, co może być użyteczne w czasie poza pracą.

PRZED PRACĄ:

- Obserwuj siebie i planuj pracę dbając o siebie, swoich bliskich.
Jesteśmy, co prawda, w sytuacji kryzysowej, jednak potrzebujemy
uwzględnić, że ten czas może jeszcze trwać długo i należy zachować
myślenie długodystansowe. Ustal czego potrzebujesz teraz. Wolnego
dnia w tygodniu, bez rozmów zawodowych? Limitu rozmów dziennie?
- Jeżeli pracujesz na rzecz instytucji, wymyśl sobie prosty grafik, plan,
system notowania tego, co będzie Ci potrzebne do uzupełnienia, gdy
wrócisz do zwykłej pracy. Jeżeli pracujesz samodzielnie – ciesz się, że
masz jakiś kłopot z głowy
- Przed pracą....usiądź na chwilę, przymknij oczy i poszukaj słów by
określić co masz teraz w sobie...

Cokolwiek powiesz.... zakończ słowami:

„i tak może być....”

lub:

„i tak jest dobrze...”

lub:

„i niech tak będzie....”

lub.... poszukaj własnych

Przyjmuj... co jest.

W PRACY:

- Dbaj o siebie w prowadzonych rozmowach. Być może nie musisz znać wszystkich obciążających szczegółów dotyczących czyjejś sytuacji, by móc zorientować się w potrzebie rozmówcy. W wielu sytuacjach to naprawdę nie jest konieczne. Jeżeli uznasz to za wskazane - nie obawiaj się pewnej stanowczości w stopowaniu rozmówcy. Dla dobra Was obojga.
- Rób przerwy między rozmowami. Poruszaj się, przejdź, wypij herbatę, otwórz okno i pooddychaj etc.
- Pomiędzy sesjami stosuj krótkie, proste ćwiczenia ciała redukujące napięcie. Znajdziesz je w sugestiach dotyczących wspierania innych (klepanie, strzepywanie i inne).
- Jeśli uznasz za pomocne - używaj wobec siebie ćwiczeń stabilizujących emocje, które również odnajdziesz w częściach poświęconych pomocy innym (szczególnie miejsce dobrego samopoczucia, zwierzę siły, sejf, wewnętrzny pomocnik)
- Zachowaj w rozmowach uważność na to, że Twoi rozmówcy pokonali już w życiu wiele problemów i mogą z tych doświadczeń czerpać. Wokół kryzysów gromadzą się, pączkują zasoby! Ponadto z obciążeniami doświadczanymi zbiorowo, niezależnymi od woli ludzi, losowymi, jest się łatwiej uporać niż z tymi, które są wynikiem działań drugiego człowieka i/lub trwają latami. Takie myślenie chroni Ciebie przed nadmiernym przejmowaniem odpowiedzialności i jednocześnie pozwala uruchamiać siłę osób, z którymi rozmawiasz.
- Koniecznie ufaj swoim umiejętnościom zawodowym. Uczyłeś się wiele lat, pracujesz z ludźmi, dotychczas wielokrotnie zetknąłeś się z trudnymi sytuacjami.
- Szukaj dobrej dla siebie i Twoich rozmówców równowagi między zachowaniem dystansu a naturalnymi konsekwencjami innej formy kontaktu (telefon, online). Wkraczamy tu w prywatne obszary naszych rozmówców, z którymi do tej pory nie mieliśmy do czynienia.
- Wiele z obecnych rozmów będzie prawdopodobnie miało bardziej charakter wsparcia lub interwencji kryzysowej niż terapii. I być może trzeba rozważyć otwartość na zupełnie inne doświadczenia, np. rozmowa z kimś kto jest na spacerze, bo w domu nie ma warunków do rozmowy, której potrzebuje lub koordynowanie rozmowy online z kilkoma osobami etc.
- Jeżeli znając swoje granice i reflektując symptomy rozmówcy zauważysz, że nie możesz z nim pracować (albo ze względu na uszanowanie własnej kondycji albo zauważone teraz lub wcześniej zdiagnozowane symptomy PTSD lub złożonego PTSD), nie wahaj się odesłać do terapeuty zajmującego się obszarem pracy z osobami traumatyzowanymi. To wyraz odpowiedzialności za siebie i innych.

PO PRACY:

- Zachowaj luz, zainicjuj kontakt z innymi terapeutami. Rozmowa telefoniczna lub grupa „zwolana” na komunikatorze pozwala nie tylko podtrzymać kontakt, ale też dzielić się doświadczeniami, wątpliwościami i pomysłami. Zapraszaj samego siebie do dzielenia się. Jeśli w Twoim miejscu pracy wszyscy pracują zdalnie - może utworzyć grupę na komunikatorze. Jeśli pamiętasz kogoś z któregoś ze szkoleń, z kim dobrze współgrasz - odezwij się. Mamy teraz do czynienia z wieloma sytuacjami, w których dzielenie się z innymi - pomnaża w nas samych.
- Ograniczenie samemu sobie śledzenia informacji medialnych jest niezbędne, by nie eksponować się na nadmierne obciążenie psychiczne a w dalszej konsekwencji spadek odporności fizycznej. To ważne szczególnie w przypadku naszej profesji, gdzie trudne tematy pojawiają się na co dzień.
- Podtrzymuj w sobie myślenie, że - choć w warunkach izolacji - doświadczamy teraz czegoś wspólnie, jako cała ludzkość. Że to sprowadza nas do doświadczenia jedności w obliczu niepewności. Lecz ta powszechna utrata kontroli może być dla nas szansą na naukę pokory. A ta z kolei może wyjść jedynie na dobre!
- Osadź się na nowo w Swojej duchowości. Szukaj sensu w tym co się dzieje w Tobie wokół Ciebie.
- Zachowaj aktywność fizyczną w dostępnej dla siebie formie.
- Ufaj swoim zmysłom, pozwól się im prowadzić. Głowę i serce trzeba odciążać. Pozwól się ponieść smakowi, węchowi, wzrokowi, słuchowi i dotykowi. Proste doznania mają moc, nie tylko dla naszych rozmówców.
- Korzystaj z własnych sposobów uwalniania emocji. Reflektuj co czujesz i reaguj na to.
- Rób skan swojego ciała. Zamknij oczy i prześledź, co czujesz w ciele nazywając najdrobniejsze zauważone sygnały. Kończ wypowiedź zgodą na to co się pojawia: np.: „Czuję ucisk w lewym kolanie i.... tak jest ok”.
- Na ile to możliwe podchodź z akceptacją do tego, co w tej chwili wydaje Ci się np. zawodowo trudne.
Usiądź, połóż obie ręce na sercu (jedna na drugiej), daj sobie chwilę na pobycie z rytmem Twego serca i odnajdź potrzebne Tobie zdanie zaczynając od słów: „**Nawet, jeżeli....**” i wskazując dostępny Ci poziom przyjęcia tej trudności, np.:
„**Nawet, jeżeli** odczuwam niepewność - to zgadzam się ją mieć i mimo wszystko podejmować swoje obowiązki”, lub:
„**Nawet, jeżeli** były sytuacje, w których było mi bardzo trudno i bałam się, to teraz one są przeszłością a ja mogę dbać o siebie i szukać na to sposobów”
Akceptacja nie oznacza, że się zgadzasz... ale dzięki niej możesz iść.

→ Jeżeli masz taką możliwość – korzystaj z superwizji. Może również Twój superwizor pracuje teraz zdalnie?

→ Gdy będziesz zasypiać... Podziękuj, za co tylko się da w tym dniu...

A potem...wymyśl sobie sen, jaki Ci się ...wymyśli ...

Czyli przeszukaj wspomnienia, plany, marzenia, a może pofruń w fantazję....
Sen taki, że ho! Niech Cię sen koi.

Marek Kamiński, który wie, co znaczy
pokonywać trudności i żyć na niewielkiej
przestrzeni namiotu, mówi na ten czas:

Akceptacja - Wdzięczność – Uważność - Rytuał

A mnie, w najdalszą dotąd podróż prowadziły
słowa:

Zaufaj Drodze a Droga się Tobą zaopiekuje.

Joanna Kunstman

Załącznik 1

TECHNIKI PRACY

Pamiętaj! Zanim zastosujesz jakąkolwiek z poniższych technik w pracy ze swoim klientem, wypróbuj ją na sobie

- 1. OKLEPYWANIE** – oklep swoje ciało w następującej kolejności: lewa ręka (od ramienia do dłoni włącznie), prawa ręka analogicznie, lewa i prawa noga od góry do stóp włącznie, po kolei, oburącz, najpierw przód, następnie od pośladków w dół z tyłu. Każdą kończynę oklep co najmniej 3-5 razy. Przeczysz palcami skórę głowy. Strzep następnie (ponownie po kolei ręce, nogi, przód, tył, od klatki piersiowej i w dół brzucha) „niewidzialne” paproszki. Na koniec otrzep dłonie jedna o drugą, tak jakbyś chciał/chciała strzepnąć resztki piasku. Możesz teraz umyć ręce lodowatą wodą.

Jaka to jest dla Ciebie różnica teraz? Co jest inaczej w ciele?

- ! Ważne by jak najdokładniej klient zauważył i opisał te różnice, nawet jeśli są minimalne to zawsze to krok w kierunku spadku napięcia i poczucia sprawstwa.
- ! Ćwiczenie to wykonywane w grupie, w rodzinie, dodatkowo wywołuje dużo radości i śmiechu, tym samym sprzyjając rozluźnieniu.

- 2. TRZĘSIONKA** – możesz najpierw swobodnie pochodzić po pomieszczeniu, w którym aktualnie się znajdujesz, najlepiej boso. Następnie, na lekko ugiętych nogach wprowadź całe ciało w trzęsienie, tzw. galaretę. Zrób to po swojemu. Każdy styl trzęsionki jest dobry! Możesz chodzić w ten sposób. Pochyl głowę, otwórz usta, rozluźnij szczękę i wydając dźwięki typu „yyyyyy”, „eeee”, „aaaaaa” trząś też głowę, wprowadzając w drżenie policzki. Na końcu ćwiczenia możesz umyć ręce lodowatą wodą.

- ! Dla niektórych klientów trudność może sprawić wydawanie dźwięków, warto jednak do tego zachęcać, ewentualnie w samotności.

Jaka to jest dla Ciebie różnica teraz? Co jest inaczej w ciele?

- 3. ODDECH** – zrób wdech przez nos licząc do 3, następnie wydech przez usta licząc do 6. Zwróć uwagę, by przy wydechu opuszczać ramiona.
- 4. MASAŻ ODDECHEM** – połóż się wygodnie na plecach. Wykonaj po trzy głębokie wdechy i wydechy kładąc po kolei dłonie pod obojczykami, na przeponie, na brzuchu, na łonie. Na końcu połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu i wróć do swojego zwyczajnego oddechu.

- 5. ĆWICZENIE GRUNTUJĄCE** – usiądź wyprostowany/wyprostowana, ale nie usztywniony/usztywniona opierając stopy stabilnie o podłogę.

- Przy wdechu (przez nos) wciskaj stopy w podłogę, przy wydechu (przez usta) rozluźnij stopy.
- Przy wdechu (przez nos) wciskaj dłonie (wcześniej płasko położone na udach) w uda, przy wydechu (przez usta) poluzuj dłonie.
- Złóż prostopadle dłonie na wysokości klatki piersiowej, łokcie kierując na boki. Przy wdechu (przez nos) dociskaj dłonie do siebie, wy wydechu (przez usta) poluzuj ucisk.
- Połóż dłonie, jedna na drugiej na klatce piersiowej i delikatnie dociskaj do klatki przy wdechu (przez nos) i poluzuj docisk przy wydechu (przez usta).

- ! Są to cztery warianty tego samego ćwiczenia. Warto pokazać je wszystkie, żeby klient mógł wybrać, które jest dla niego najskuteczniejsze w danym momencie. Można oczywiście wykonywać je po kilka razy.

- 6. UWAGAŃNY ODDECH** – ćwiczenie zaczerpnięte z Mindfulness. Nagrania z instrukcją dostępne są w internecie.

- 7. SKANOWANIE CIAŁA** – ćwiczenie zaczerpnięte z Mindfulness. Nagrania z instrukcją dostępne są w internecie.

- 8. PAKOWANIE WALIZKI RATUNKOWEJ** – przygotuj pudełko, szkatułkę, woreczek itp., do którego zapakuj to wszystko, co jest pomaga Ci obniżyć napięcie. Mogą to być np. zdjęcia bliskich, wspierających Cię osób, nr telefonów do osób, od które Cię wspierają, nazwy lub symbole technik relaksacyjnych, gruntujących, których nauczyłeś się np. podczas spotkań z terapeutą, wszelkie „amulety”, kamyki, muszelki z dobrych wakacji, tytuły piosenek, które dodają Ci energii lub uspokajają Cię, tytuły filmów, kabaretów, które wprawiają Cię w dobry nastrój, buteleczki z zapachami ulubionych olejów eterycznych itd.).

- ! W sytuacji silnego lęku lub innych trudnych emocji nasi klienci (i my też) mogą nie mieć dostępu do rzeczy, które znają i które im służą. Walizka ratunkowa jest po to, by w jednym miejscu zgromadzić wszystko to, co w pełnej napięcia sytuacji może być przydatne.

9. REORIENTACJA w przypadku dysocjacji:

- Powiedz 5 razy, co widzisz (np. widzę obraz, widzę fotel, widzę książkę, widzę ścianę...)
- Powiedz 5 razy, co słyszysz (np. słyszę twój głos, słyszę swój oddech, słyszę samochody..)
- Powiedz 5 razy, co czujesz (bardziej chodzi o doznania kinestetyczne niż emocje np. czuję chłodne dłonie, czuję szorstki sweter, czuję jak plecy opierają się o fotel, czuję zapach obiadu...)

! Jeżeli klient np. niewiele słyszy wokół, może powtórzyć kilka razy to samo. Ćwiczenie to jest pomocne w sytuacji, kiedy klient podczas spotkania lub w ogóle nadmiernie się dysocjuje, „odpływa”. Bywa pomocne również przy natłoku myśli, tzw „nakręcaniu się”. Jest dobrym punktem wyjścia do wykonywania innych stabilizujących ćwiczeń.

ĆWICZENIA IMAGINACYJNE

Każde ćwiczenie wyobrażeniowe należy poprzedzić chwilą relaksu, można poprosić o zamknięcie oczu lub skupieniu uwagi na jednym nieruchomym punkcie. Następnie skierować uwagę do wewnątrz, np. na ciało, oddech.

10. DYSTANSOWANIE SIĘ OD BAGAŻU WEWNĘTRZNEGO

autor Linda Beeking

Proszę sobie wyobrazić, że jest Pan na długiej wędrowce i że ma Pan ze sobą dużo bagażu.

W trakcie tej długiej wędrówki wchodzi Pan w którymś momencie na rozległy płaskowyż, jest tam płasko, ale wysoko. Przed Panem droga po płaskim, nie będzie Pan już musiał piąć się w górę, może Pan zatem zrobić sobie krótką przerwę. ... Gdzieś w oddali widzi Pan coś jasnego, jakby światło. Czuje Pan, że ono Pana przyciąga, więc idzie Pan w tę stronę. ...

Dochodzi Pan do miejsca, które jest jakby skąpane w ciepłym, jasnym świetle. Może odkrywa Pan tam coś na kształt świątyni, może drzewa, może jakąś grotę, coś, co się Panu bardzo podoba. ... I czuje Pan, że chce Pan tu teraz trochę pobyc i odłożyć bagaż. A więc odkłada Pan bagaż na skraju tego jasnego miejsca. ... Rozgląda się Pan, gdzie można by usiąść i odpocząć. Znajduje Pan odpowiednie miejsce.

Pozwala Pan, by jasne światło Pana ogrzewało i czuje Pan, jak robi się Panu ciepło, dobrze i jakoś tak lekko.

Naraz dostrzega Pan, że zbliża się do Pana przyjazna, jasna istota, że uśmiecha się do Pana przyjaźnie i daje Panu prezent. ... Dostaje Pan w prezencie coś, co może się przydać przy rozwiązywaniu problemu, który Pan aktualnie ma, to coś będzie dla Pana pomocą.

... Może jest to prezent symboliczny, którego znaczenia w tej chwili Pan jeszcze nie rozumie.

... Jeśli Pan chce, to może Pan za ten prezent podziękować....

A teraz powolutku postanawia Pan, że czas wrócić do bagażu, bo chce Pan ruszyć w dalszą drogę. Może Pan w każdej chwili wrócić do tego miejsca. Podchodzi Pan zatem do swojego bagażu i zastanawia się Pan, co chce Pan zabrać w dalszą drogę, czego będzie Pan jeszcze potrzebował. Może są w bagażu rzeczy, których nie będzie Pan już potrzebował. Ale może chce Pan zabrać ze sobą wszystko. ... I rusza Pan teraz w dalszą drogę. ... A teraz proszę wrócić do tego pomieszczenia tu, z całą swoją uwagą.

11. ZWIERZĘ SIŁY

opracowanie Cornelia Gotz-Kuhne, w oparciu o: L. Reddemann, 2001

Wyobraź sobie, że wychodzisz z tego pokoju i idziesz się przejść na dworzec. Idziesz jakiś kawałek drogą i nagle spotykasz swoje ulubione zwierzę.

Przyglądasz mu się dokładnie, patrzysz na jego kolory,..., czujesz jego zapach i widzisz, jakie to zwierzę jest ...może to zwierzę ma nawet swoje imię.

To, co wyróżnia to zwierzę spośród innych, to jego siła jeśli tylko zechcesz, możesz porozmawiać z tym zwierzęciem i opowiedzieć mu o twojej sytuacji ... może się też tak zdarzyć, że zwierzę również ci coś powiemoże będziesz chciał to zwierzę dotknąć a może jednak tylko na nie popatrzeć

Zastanów się, jak będzie dla ciebie najlepiej ...Zwierzę ma tylko dobre zamiary wobec ciebie i dlatego na koniec waszego spotkania, na pożegnanie, odda ci trochę swojej szczególnej siły, jeśli tylko zechcesz ...poczuj dokładnie, jakiej siły ci teraz właśnie potrzeba i jaka siła ci dobrze zrobi.

Przyjmij tę siłę od niego.

Podziękuj mu pięknie jak tylko umiesz i uzgodnij możliwość kolejnego spotkania Pożegnaj się i swoim własnym tempem wróć do z powrotem do pokoju ... rozciągnij się, przeciągnij, wyciągnij i namaluj swoje zwierzę siły na kartce papieru.

12. DRZEWO SIŁY

pracowanie Cornelia Gotz-Kuhne, w oparciu o: L. Reddemann, 2001

Wyobraź sobie, że wychodzisz z tego pokoju i idziesz się przejść na dworze. Idziesz i nagle trafiasz na piękną łąkę, przez którą płynie mały strumyk, a wzdłuż niego rosną kolorowe kwiaty Idziesz sobie drogą wzdłuż tego strumyka i widzisz, że kawałek dalej stoi kilka drzew Zbliżasz się do nich i powoli, z każdym krokiem widzisz je coraz dokładniej, widzisz coraz więcej szczegółów. Jedno z tych drzew przyciąga twoją uwagę szczególnie Przyglądasz się, jak wygląda pień, gałęzie, liście ... stoisz już teraz tuż przy tym drzewie, tak blisko, że możesz je dotknąć. Dotknij to drzewo i pocuj je pod swoimi palcami Możesz je nawet powąchać ..., a może masz ochotę się na nie wspiąć i usiąść wśród gałęzi wyobraź sobie, że możesz poprzez dotyk poczuć wielką siłę tego drzewa i wyobraź sobie, że drzewo może ci oddać trochę swojej siły ... że możesz ją zatankować, tak jakbyś tankował benzynę na stacji benzynowej, ... pocuj, jak ta siła rozchodzi się po całym twoim ciele ... może możesz poczuć, gdzie ją najwyraźniej poczułeś ... albo gdzie ona jest ci najbardziej potrzebna. Weź tej siły tyle, ile ci potrzeba I jak uznasz, że masz już tyle, ile ma być, to podziękuj drzewu, jak umiesz najlepiej ... A na koniec zapytaj, czy możesz przyjść jeszcze kiedyś, gdybyś jeszcze raz potrzebował jego siły, ... Pożegnaj się z drzewem na swój sposób i powolutku wróć tą samą drogą tu do pokoju możesz się teraz poruszać, rozciągnąć, przeciągnąć i narysować swoje drzewo siły na kartce papieru.

13. MIEJSCE DOBREGO SAMOPOCZUCIA

opracowanie Cornelia Gotz-Kuhne, w oparciu o: Christa Diegelmann, Trauma und Krise (Jak poradzić sobie z traumą i kryzysem), Klett Cotta 2007

Usiądź sobie wygodnie i zamknij oczy Pocuj kontakt swojego ciała z fotelem czy krzesłem, na którym siedzisz pocuj, jak twoje stopy dotykają podłogi Rozluźnij się, odpręż ... wczuj się w swój oddech, pocuj, jak wdychasz i wydychasz powietrze. Z każdym wydechem możesz się jeszcze bardziej rozluźnić...

A teraz pokażę ci drogę do miejsca, w którym możesz się poczuć bardzo dobrze i w którym będziesz naprawdę dobrym nastroju Pozwól, by powstał w tobie obraz miejsca, w którym wszystko jest przyjemne, mile i w którym jest ci dobrze Przyjrzyj się temu miejscu, przypatrz się jego kolorom..., zwróć uwagę na zapachy, które lubisz

.... Może słyszysz jakieś odgłosy czy dźwięki, które sprawiają ci przyjemność,.... pewnie jesteś tam w jakiejś porze roku, pocuj, jak ciepło tam jest Możesz sobie to wszystko odmalować w wyobraźni, tak, byś się tam czuł dobrze Pocuj, czego ci potrzeba, żeby czuć się naprawdę dobrze, zastanów się, może przyjdzie ci coś jeszcze do głowy wyobraź sobie i to, i delektuj się tym stanem dobrego samopoczucia.

Wyobraź sobie, że to dobre samopoczucie rozchodzi się po całym twoim ciele możesz nawet poczuć, gdzie w twoim ciele jest miejsc, które czuje się najlepiej...Jeśli chcesz, możesz temu uczuciu nadać jakieś imię ...[trochę czasu].

A teraz pomyśl sobie, że opuszczasz to miejsce i powolutku wracasz do tego pokoju,.... wyciągnij się, rozciągnij, pooddychaj głęboko otwórz oczy i znów jesteś tutaj.

14. WEWNĘTRZNY POMOCNIK

opracowanie Cornelia Gotz-Kuhne, w oparciu o: Christa Diegelmann, Trauma und Krise (Jak poradzić sobie z traumą i kryzysem), Klett Cotta 2007

To ćwiczeniem można wykonać w połączeniu z bezpiecznym miejscem, w innym razie dobrze jest je poprzedzić krótkim ćwiczeniem relaksującym.

Wyobraź sobie, że gdzieś daleko, a może i bliżej, pojawia się jakieś pomocne, przyjazne stworzenie, zwierzę, a może człowiek lub jakiś symbol, ktoś, kto chce dla ciebie dobrze

Przyjrzyj się, zobacz, kto to jest. Jeśli chcesz, możesz mu albo jej opowiedzieć o tym, co u ciebie, jak się teraz czujesz. Może będziesz chciał zadać jej albo jemu jakieś pytanie i może dostaniesz na to pytanie odpowiedź, i może ta odpowiedź pomoże ci w twojej sytuacji. Jeżeli odpowiedź twojego wewnętrznego pomocnika będzie pomocna i przydatna, to wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś mógł jemu lub jej częściej zadawać takie pytania. Może uda ci się umówić na kolejne spotkanie i zapytać, jak najłatwiej możesz się z nim lub z nią umawiać. Nie zapomnij, że do spotkania może dojść zawsze, gdy będziesz potrzebował wsparcia. Na koniec podziękuj, tak jak umiesz najpiękniej i pożegnaj się tak, jak uważasz za stosowne.

A teraz wróć tutaj z powrotem, możesz się przeciągnąć, rozciągnąć, pooddychać głęboko. Otwórz oczy i znów jesteś tutaj.

Załącznik 2

Przykładowe, wybrane ćwiczenia z warsztatu: Zabawy bez obawy czyli jak pomóc dziecku, które przeżyło traumę

prowadzący: R. Adamczyk

DOBRO W DŁONI (kalibracja wyspy):

Obrysuj swoją dłoń (palcem, piórkiem, kawałkiem materiału, ołówkiem, wacikiem - ważne by sensorycznie poczuć krawędzie dłoni) i wypełnij swoją dłoń miłosnymi / pozytywnymi obrazami / myślami / wyobrażeniami.

→ PYTANIA DO REFLEKSJI:

1. Jakie obrazy i pozytywne myśli umieściłeś w dłoni?
2. W jaki sposób to myślenie pozytywnie wpływa na Twój nastrój i nastawienie?

BICIE SERCA:

Położ dłoń na sercu i wycuj jego aktywność, w to jak ono bije, jaki jest rytm tych uderzeń. Narysuj swoje bicie serca, np. tak jak przedstawiane jest to na EKG.

→ PYTANIA DO REFLEKSJI:

1. W jakim tempie bije Twoje serce? W jakim rytmie?
2. Jak duże lub małe są to fale? Co to dla Ciebie oznacza?
3. Czy twoje serce jest silne, słabe lub neutralne?
4. Co przyspiesza Twoje tętno?
5. Co go spowalnia? Czy potrafisz sprawić, że Twoje serce będzie bić spokojniej?

POTRAWY I NASTRÓJ:

Narysuj produkt żywnościowy/potrawę, który/a reprezentuje nastrój, uczucie lub emocje, których doświadczasz teraz, albo których doświadczasz często.

→ PYTANIA DO REFLEKSJI:

1. W jaki sposób czy wybrany produkt spożywczy odzwierciedla Twój nastrój?
2. Czy twoje odczucia / nastrój są pozytywne, negatywne czy neutralne?
3. Jak często się tak czujesz?
4. Kiedy ostatnio to czułeś?
5. Jeśli chciałbyś/chciałabyś czuć się tak częściej, to co lub kto może to sprawić?

ZAGRAJ SVOJE EMOCJE:

Wykorzystaj różne instrumenty i przedmioty, które wydają dźwięki, np. różne przedmioty wchodzące w wyposażenie kuchni, którymi możesz o siebie uderzać, pocierać nimi o siebie itd. i zagraj obecną chwilę, to jak się teraz czujesz. Możesz zagrać również np. utwór pt. „mój wczorajszy dzień”, „moje wymarzone wakacje” i wiele innych.

RYTUAŁ ZACZYNAJĄCY I KOŃCĄCY SPOTKANIE:

Każdy uczestnik sesji online wita się i żegna za pomocą gestu/ruchu/miny, które symbolizują to, jak aktualnie się on czuje. Inni uczestnicy sesji jak najdokładniej naśladują go, przyjmując w ten sposób do wiadomości uczucia i emocje tej osoby (takie pokazanie: „tak wiem, widzę i przyjmuję to, że czujesz się w ten właśnie sposób”).

ODDECH WĘSZĄCEGO PSA:

Zastosowanie:

Technika ta ułatwia głębokie oddychanie dzięki rozluźnieniu mięśni klatki piersiowej. Pomaga odprężyć się i daje poczucie panowania nad sobą. Należy ją stosować gdy czujemy napięcie i zdenerwowanie.

Instrukcja:

1. Usiądź prosto. Rozluźnij szczękę. Oddychaj rytmicznie.
2. Pociągnij nosem kilkakrotnie, jakbyś chciał wywęszyć jakiś zapach. Widziałeś kiedyś jak pies łapie zapach albo trop swoim nosem? Zrób to właśnie w ten sposób. Dzięki temu rozkładasz oddech na kilka etapów.
3. Wypuść powietrze powoli i spokojnie przez nos lub ściągnięte wargi lub dziubek.
4. Powtarzaj punkty 2 i 3 kilkakrotnie, aż poczujesz, że mięśnie klatki piersiowej się rozluźniły i możesz wziąć jeden głęboki oddech bez zbędnego wysiłku.
5. Wróć do swojego normalnego oddechu.

Załącznik 3

JĘZYK CIELESNEGO ODCZUWANIA

JĘZYK CIELESNEGO ODCZUWANIA		
- Spięty	- Nieprzytomny	- Chaotyczny
- Elektryzujący	- Ożywiony	- Gwałtowny
- Ekscytujący	- Miękki	- Szybki
- Porywający	- Twardy	- Powolny
- Ciężki	- Jędrny	- Swobodny
- Gorący	- Stabilny	- Delikatny
- Napięty	- Zaklinowany	- Subtelny
- Ściśnięty	- Puszysty	- Otwarty
- Pulsujący	- Gęsty	- Głęboki
- Obolały	- Zwarty	- Szeroki
- Odczuwający mdłości	- Kojący	- Rozległy
- Drażniący	- Uśmierzający	- Gładki
- Zaciśnięty	- Pełny	- Ostry
- Chłodny	- Syty	- Przeszywający
- Nieruchomy	- Zamknięty	- Gwałtowny
- Swędzący	- Płytki	- Niespokojny
- Ograniczony	- Zrelaksowany	- Przerywany
- Skrępowany	- Rozluźniony	- Hamujący
- Ciasny	- Spokojny	- Powstrzymujący
- Intensywny	- Wzmocniony	- Zapadnięty
- Dotkliwy	- Pobudzony	- Wydrążony
- Rozpościerający się	- Zasilony energią	- Stukający
- Zimny	- Odprężony	- Szczypiący
- Zdrętwiały	- Zrelaksowany	- Rozmyty
- Lepki	- Lekki	- Piekący
- Ospały	- Bezstronny/neutralny	- Palący
- Tępy	- Przytulny	- Płynny
- Sparaliżowany	- Ciepły	- Dający przyjemne uczucie ciepła
- Skostniały	- Przewiewny	

