Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej w Poznaniu

ul. Nowowiejskiego 11, 61-731 Poznań, tel. 61 85 67 300, fax 61 85 15 635, e-mail: rops@rops.poznan.pl, www.rops.poznan.pl

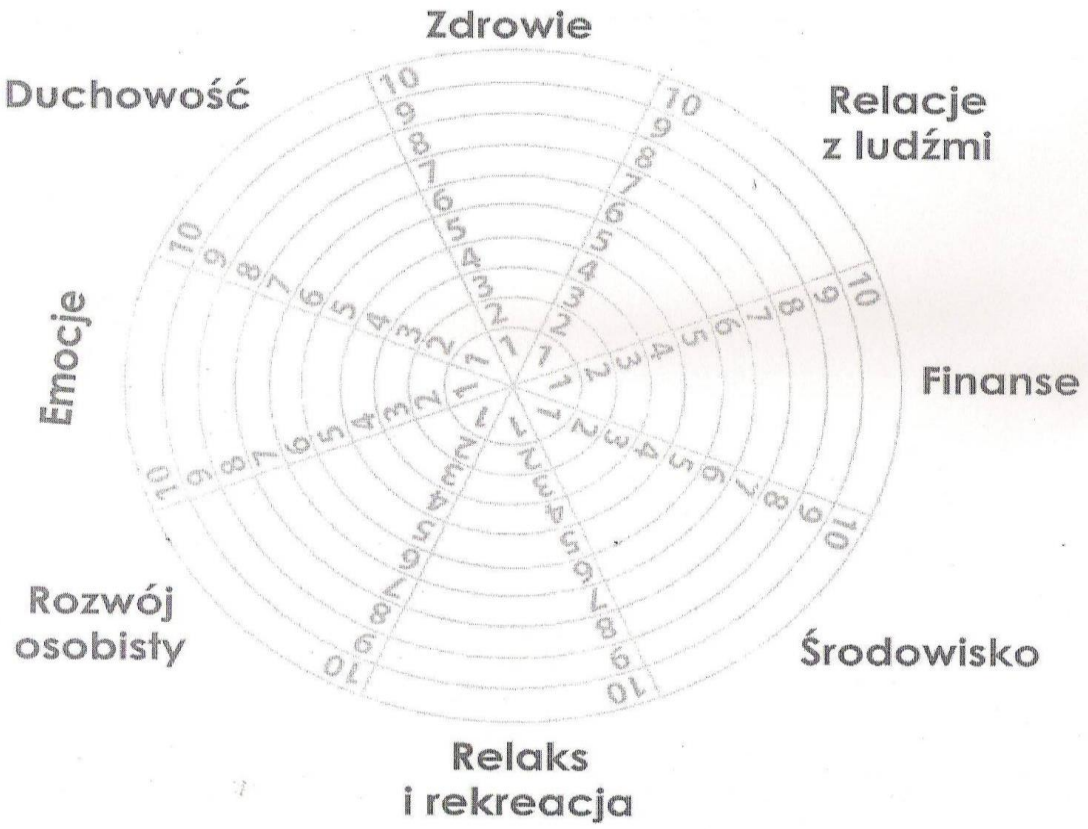
Wsparcie seniorów w czasie epidemii – jak sobie radzić w izolacji?

Definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia:

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia). Zdrowie człowieka powinno więc być analizowane w ujęciu holistycznym, gdzie poszczególne trzy wymienione obszary wpływają zwrotnie na siebie. Znamy to doskonale z codziennego życia: kiedy mamy dobry nastroj, wszystko wydaje się prostsze. Wzajemne wpływy w tych trzech obszarach (somatycznym, psychicznym i społecznym), były dostrzegane już przez starożytnych Greków, którzy mówili: „w zdrowym ciele, zdrowy duch". Podkreślali więc konieczność dbania o różne obszary funkcjonowania człowieka. Medycyna zachodnia ignoruje te połączenia. Jednak psychologia bardzo mocno je podkreśla- współczesne myślenie o Zdrowiu promuje też bardzo szerokie podejście w myśl zasady, że zdrowie ludzi, przyrody i zwierząt są ze sobą powiązane. Ta koncepcja nosi nazwę „jednego zdrowia". W takim nurcie dbałość o redukowanie napięć wynikających z przeżywania stresu jest ważne i traktowane jako poważne zadanie, które każdy z nas może samodzielnie realizować.

Ćwiczenie- „Koło życia”.

Poniższy wykres stanowi symboliczne odzwierciedlenie różnych obszarów życia. Ocena jakości każdego z nich zdecydowanie wpływa na ogólne poczucie zadowolenia z życia i poczucie dobrostanu. W poniższym ćwiczeniu proszę ocenić w skali od 1 do 10 poczucie zadowolenia z każdej z tych sfer. Połączenie tych liczb, w idealnym przypadku powinno tworzyć idealne koło łączące „dziesiątki”. Tak jednak dzieje się bardzo rzadko. Najczęściej oceniamy różne obszary naszego życia na „różne stopnie”. To ćwiczenie wskazuje nam, w których z obszarów czujemy się dobrze, które wymagają naszej troski i uwagi. Ocena jest subiektywna, ale to właśnie o nasze własne, indywidualne odczucie jakości życia chodzi.



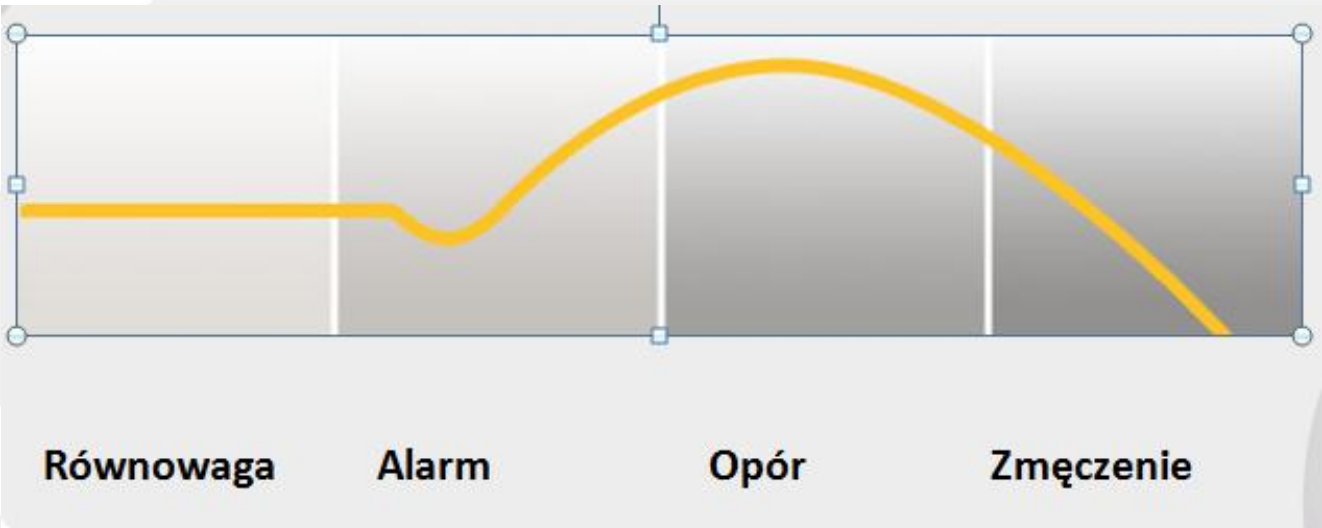
Ćwiczenie- „Skala stresu”.

Thomas H.Holmes i jego współpracownicy skonstruowali w 1970 roku listę zdarzeń stresujących. Jest to skala mierząca stres w „jednostkach zmian stresowych” (LCU- Life Change Units). Holmes przewiduje, że istnieje ryzyko rozwinięcia się poważnej choroby (w ciągu dwóch lat) u ludzi, którzy uzyskali w sumie ponad trzysta punktów LCU (źródło- Zimbardo 1994, s.363). Wypełnienie poniższej tabeli może stanowić odzwierciedlenie Państwa sytuacji życiowej i zdrowotnej.

Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Separacja	65
Kara więzienia	63
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Własna choroba lub uszkodzenie ciała	53
Małżeństwo	50
Utrata pracy	47
Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
Odejście na emeryturę	45
Zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
Ciąża	40
Kłopoty seksualne	39
Pojawienie się nowego członka rodziny	39
Reorganizacja przedsiębiorstwa	39
Zmiana stanu finansów	38
Śmierć bliskiego przyjaciela	37
Zmiana kierunku pracy	36
Zmiana częstotliwości kłótni ze współmałżonkiem	35
Kredyt ponad 10 000 usd	31
Pozbawienie prawa do kredytu czy pożyczki	30
Zmiana obowiązków w pracy	29
Syn lub córka opuszcza dom	29
Kłopoty z teściową	29
Wybitne osiągnięcia osobiste	28
Żona zaczyna lub przestaje pracować	26
Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej	26
Zmiana warunków życia	25
Zmiana nawyków osobistych	24
Kłopoty z szefem	23
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Zmiana rozrywek	19
Zmiana w zakresie aktywności religijnej	19
Zmiana aktywności towarzyskiej	18
Kredyt poniżej 10 000 usd	17
Zmiana nawyków dotyczących snu	16
Zmiana liczby członków rodziny zbierających się razem	15
Zmiana w nawykach jedzenia	15
Urlop	13
Boże Narodzenie	12
Pomniejsze naruszenie prawa	11

Czym są stresory i czym jest stres?

Jak widać w powyższym ćwiczeniu- nawet przyjemne rzeczy, takie które generalnie oceniamy jako zdarzenia pozytywne, niosą ze sobą stres. Słowo stres wprowadził do psychologii Hans Selye, twórca biologicznej koncepcji stresu. Twierdził on, że stres to stan w jakim znajduje się organizm zagrożony utratą równowagi pod wpływem warunków wewnętrznych lub zewnętrznych. Każdy czynnik mogący zaburzyć tę równowagę nazywany jest stresorem. Według Selyego stres przejawia się niespecyficznymi reakcjami fizjologicznymi organizmu. W sytuacji stresu przed organizmem staje zadanie odtworzenia zaburzonej pierwotnej homeostazy. Reakcja na stres- tak zwany ogólny zespół adaptacyjny- składa się z trzech faz: fazy alarmowej, mobilizacji, wyczerpania. W fazie alarmowej dochodzi do zwiększonego wydzielania katecholamin, hormonu adrenokortykotropowego (ACTH) oraz kortykosteroidów. Pojawia się też wtedy nadciśnienie i częstoskurcz. Jest to faza, w której osoba zauważa działania stresora a jej organizm mobilizuje się do działania i obniżania wpływu bodźców. Potem organizm przechodzi do fazy radzenia sobie ze stresorem. Szczególnie trudna sytuacja pojawia się kiedy stresor działa długo. Wtedy wyczerpujące się zasoby prowadzą do zmęczenia organizmu. Męczy się on nie tylko na poziomie psychologicznym, ale też fizjologicznym. Obniża się wtedy odporność organizmu i pojawia się podatność na różne choroby. Faza wyczerpania oznacza więc moment, kiedy osłabiony organizm zaczyna chorować. Ilustruje to poniższy rysunek:



Pewien rodzaj kontrpropozycji, innego patrzenia na zjawisko stresu zaproponował Richard Lazarus. Jest to koncepcja oparta przede wszystkim na psychologii poznania. Wcześniejsze definicje ujmowały stres jako stan napięcia jednostki wywołany różnymi czynnikami, lub też ujmowano stres jako sytuację wywołującą napięcie. U Lazarusa emocje są rezultatem procesów poznawczych, są uzależnione od

sposobu odbierania sytuacji i od tego jak jednostka rozumie i ocenia swoje relacje z otoczeniem. Lazarus zakłada, że ocena poznawcza ukierunkowuje emocje, a te znowu wpływają na dalej wybierane strategie działania. Stres pojawia się jeśli człowiek ocenia sytuację w kategoriach: krzywdy lub straty; zagrożenia; wyzwania. Zmiana oceny sytuacji, niesie pojawienie się innych emocji. Dzisiaj, wiele technik radzenia sobie ze stresem opiera się właśnie na zmienianiu percepcji wydarzeń. Są to zabiegi realizowane w ramach tzw. terapii poznawczo-behawioralnych.

W ujęciu proponowanym przez Lazarusa, stres nie jest ulokowany ani w jednostce, ani w sytuacji, ale w interakcji pomiędzy nimi obiema. Ocena poznawcza jest reakcją na istniejące, wyobrażane lub antycypowane konfrontacje jednostki i świata. Ocena sytuacji składa się więc z dwóch stadiów: oceny pierwotnej i oceny wtórnej. Ocena pierwotna to właśnie interpretacja sytuacji we wspomnianych kategoriach krzywdy lub straty; zagrożenia; wyzwania. Natomiast ocena wtórna polega na dobraniu odpowiedniej strategii działania.

Najważniejsza konkluzja jaka jednak wynika z tej koncepcji to ta, że zmiana naszego sposobu patrzenia na sytuację może zmienić nasze wobec tej sytuacji samopoczucie. Stąd bardzo ważne jest pozytywne nastawienie i proaktywne, pozytywne podejście do rozwiązywania problemów.

Eustres i dystres

Stres nie zawsze jest zjawiskiem negatywnym. Okazuje się bowiem, że człowiekowi jest potrzebny pewien poziom pobudzenia, motywacji do działania. Stąd mówimy o dwóch pojęciach: stresu pozytywnego (eustresu) i stresu negatywnego (dystresu). Jeśli nasze ogólne pobudzenie jest zbyt niskie, poziom motywacji do działania jest także niski. Okazuje się więc, że mimo wszystko potrzebujemy pewnego poziomu pobudzenia, by w ogóle działać.

Zbyt wysoki poziom stresu powoduje:

- Ogólne fizyczne napięcie ciała - może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością, sensacjami żołądkowymi, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości.
- Zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- Zwolniony refleks.
- Lęk i zamęt w głowie.
- Niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia.

Optymalny poziom stresu powoduje:

- Odprężenie fizyczne i jednoczesny przypływ energii.
- Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania.
- Wyostrzona uwaga, wiara w siebie.
- Szybki refleks.
- Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań.

Zbyt niski poziom stresu powoduje:

- Poczucie znudzenia i bezużyteczności.
- Brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii.
- Depresja.
- Przekonanie, że wszystko jest bez sensu.
- Urastanie prostych prac do ogromnych zadań.

Negatywne skutki stresu

- Choroby psychosomatyczne
- Zaburzenia układu trawiennego (owrzodzenia)
- Zaburzenia układu krążenia (nadciśnienie, arytmia, migreny - bóle głowy naczyniowe, zawał)
- Zaburzenia układu oddechowego (alergia, astma oskrzelowa)
- Zaburzenia układu mięśniowo-kostnego (bóle, skurcze, bóle głowy napięciowe)
- Zaburzenia układu odpornościowego
- Choroby skóry (trądzik, łuszczyca, pokrzywka, egzema)

Izolacja jako stresor.

Człowiek należy do biologicznego świata zwierząt. I tak jak przedstawiciele wielu innych gatunków obawia się zmian. Takie więc czynniki, które wprowadzają zmiany w otoczeniu ludzi są dla nich trudne. Pandemia COVID-19 wprowadziła bardzo specyficzne, zupełnie nieoczekiwane restrykcje, które znacząco zmieniają nasze życie. Właśnie te zmiany są postrzegane przez ludzi jako trudne. Psychologowie są jednak zgodni co do tego, że dla zachowania zdrowia psychologicznego ważne jest koncentrowanie się na sprawach, na które mamy wpływ. Ma więc bardzo dużo sensu odcinanie się od

dopływu bodźców i informacji, na które nie mamy wpływu i które generują w nas poczucie bezsilności. Warto o tym pamiętać i nie pozwalać by przekazy medialne nas irytowały.

W tak specyficznej sytuacji, jaką jest sytuacja pandemii, warto pamiętać o sposobach radzenia sobie z tym wyzwaniem. Są to takie sposoby, które możemy sami zrealizować we własnym zakresie. Poniżej trochę informacji o nich.

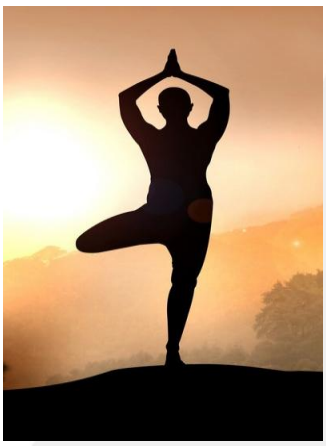
1. **Zadbaj o swoje otoczenie**

Duńska koncepcja szczęścia opisywana jest terminem „hygge". Słowo to oznacza tyle co „przytulne" i symbolizuje dbanie o samego siebie. W ramach „hygge" Duńczycy dbają o swoje dobre samopoczucie- palą świece, kiedy na dworze robi się ciemno, otulają ciepłymi szalami gdy nadchodzi zima i spędzają czas na przyjemnych aktywnościach. Duńska koncepcja szczęścia może się z pozoru wydawać naiwna, ale kryje się w niej stara psychologiczna prawda- najpierw trzeba zdiagnozować swoje własne potrzeby a potem podjąć konkretne działania, by te potrzeby możliwie dobrze zaspokoić. Duńczycy dbają o to, by ich otoczenie było przyjemne, relaksujące i po prostu ładne. W takich bowiem miejscach czujemy się lepiej i są one dla nas źródłem pozytywnych doznań.

2. **Dobrze rozpocznij swój dzień**

Początek dnia jest ważny, bo wpływać może na przebieg kolejnych godzin. Dlatego możliwość zadbania o siebie od samego rana jest ważna. Rozpoczęcie dnia od paru ćwiczeń gimnastycznych, kilku minut jogi czy po prostu medytacji lub krótkiej refleksji, pomaga dobrze się nastroić. Dobre wygodne ubranie, czasem może też zrobienie makijażu przygotowują nas do przebiegu dnia. I aby zapewnić sobie wystarczającą ilość energii trzeba też zadbać o swoje posiłki- i jak się potocznie mówi: najważniejszy z nich, śniadanie. Pożywne, zdrowe śniadanie daje energię i dobry nastrój. Ważne, żeby już od rana, kiedy wstajemy z łóżka zadbać o rodzaj higieny codziennych życiowych

czynności: nie jeść w łóżku, nie chodzić cały dzień w piżamie, nie spędzać całego dnia przed telewizorem.



3. Zadbaj o ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne nie tylko poprawiają naszą sprawność fizyczną, ale też usprawniają krążenie, regulują ciśnienie i ponadto powodują wydzielanie się endorfin, potocznie nazywanych „hormonami szczęścia". Dlatego 15-20 minut dziennie poświęcone na ćwiczenia, okaże się napewno dobrą inwestycją. Jeśli można wyjść na spacer- tym lepiej. Można się do tego motywować samemu (na przykład włączając krokomierz, powiadamiając smsem kogoś z kim się umawiamy nawet na wirtualne ćwiczenie razem)

4. Podtrzymuj relacje

Izolacja w pandemii to trudny czas, szczególnie dlatego, że człowiek jest istotą społeczną. Mimo jednak, że nie możemy się spotykać osobiście, albo te spotkania są ograniczone, to możemy wykorzystać nowe technologie, a przynajmniej internet lub telefon. Nie ulegajmy stereotypowemu „nie znam się na technologii". Warto zaprzyjaźnić się ze smart fonem czy tabletem. Codziennie

zadzwoń do jednej osoby z Twoich kontaktów - Inicjuj kontakty, nie czekaj. Wszyscy jesteśmy w tej samej sytuacji i wszyscy cieszymy się z miłych telefonów i wyrazów pamięci.

5. Jedz zdrowo

Dietetycy uważają, że jesteśmy tym, co jemy. Co więcej: ważne jest nie tylko to co jemy, ale też jak to jedzenie jest podawane. Najsilniejszym zmysłem człowieka jest wzrok, dlatego mówi się że „jemy oczami". Dbaj o skład swoich posiłków ale także o ich prezentację i podanie. Dobry ich wygląd poprawia nastrój. Wspaniałym sposobem podtrzymywania lub budowania relacji jest dzielenie się jedzeniem- Czy możesz podzielić się z kimś innym?

6. Zaangażuj się

Często w życiu nie mamy czasu by oddawać się swoim pasjom. Trudno realizować swoje cele i zamierzenia kiedy wychowuje się dzieci i dba o rodzinę. Bolączką naszych społeczeństw jest chroniczny brak czasu. Pandemia i izolacja z nią związana, daje nam właśnie mnóstwo czasu na działania kreatywne, twórcze, intelektualne wyzwania. Być może to właśnie wreszcie ten czas by zrealizować zaległe plany i zamierzenia. Także dzielenie się swoimi osiągnięciami, robienie zdjęć, umieszczanie ich w Internecie i mediach społecznościowych, mogą być sposobem na zawieranie nowych znajomości. To czas na dawne hobby, niezrealizowane dotąd lub nowe pasje, na twórcze działania i poszukiwania.

7. Dbaj o swoje zdrowie psychiczne

Osoby, które mają historię życiową związaną z pojawianiem się obniżonego nastroju, lęków, niepokojów- jeśli zauważą znajome objawy- powinny skontaktować się ze specjalistą: lekarzem albo psychoterapeutą. Takich objawów nie można lekceważyć i podobnie jak w przypadku innych kłopotów, kiedy sięgamy po radę specjalistów- tak i w tym przypadku powinniśmy po nią sięgnąć.

8. Korzystaj z natury

Park czy las, to doskonałe miejsce by dać oczom odpocząć, posłuchać przyrody i ją bezpośrednio poczuć. Japońskie „kąpiele leśne" to metafora opisująca „zanurzanie" się w przyrodzie. Takie działania polegają na obcowaniu z przyrodą, koncentrowaniu się na niej i chłonięciu jej wszystkimi zmysłami. Piękno przyrody jest kojące o każdej porze roku- dużo zależy od naszego nastawienia. Edward O.Wilson, amerykański naukowiec walczący o zachowanie bioróżnorodności, twierdzi że człowiek ma wrodzoną potrzebę kontaktowania się z przyrodą. I te kontakty dają nam poczucie komfortu. Wielu naukowców, reprezentujących różne dyscypliny nauki podkreśla też, że źródłem dobrego samopoczucia może być kontakt ze zwierzętami. Kto dzieli swój dom z psem lub z kotem wie, ile radości niesie obecność nawet czasem niesfornego zwierzaka. Obecność zwierząt reguluje ciśnienie, podnosi poziom oksytocyny, daje poczucie bliskości. Pozwala się o kogoś troszczyć a jednocześnie dzięki spacerowaniu z psami, ludzie nawiązują nowe znajomości i kontakty. Konieczność wyprowadzania psa mobilizuje nas do ruchu. Zwierzęta, tak jak ludzie, mają różne temperamenty, osobowości i potrzeby. Niemal każdy może dobrać zwierzę tak, by dobrze wpisywało się w ludzki tryb życia.

9. Jak sobie radzić w izolacji:

W trudnej sytuacji pandemii trzeba umieć określić czego nam potrzeba. To nie jest jeszcze tak trudne jak poproszenie o pomoc. My Polacy jesteśmy mało asertywnii trudno nam przychodzi komunikowanie o swoich potrzebach. Dziś jednak wszyscy jesteśmy w tej samej sytuacji i musimy móc na siebie liczyć. Dlatego ważna jest umiejętność wykorzystywania swoich zasobów ale też korzystania z zasobów innych osób. Dziś oni pomagają nam, jutro my im. Nie obawiajmy się prosić.

10. Śmiech to zdrowie

Zapewnia dystans do rzeczywistości, jest zaraźliwy i generuje dobry nastrój. Prowokuje innych do życzliwych zachowań i utrudnia im gniewanie się. Zdolność do budowania dystansu, śmiania się i radości bardzo pomagają w znoszeniu pandemicznych ograniczeń. Warto tym pamiętać: to zasób, którzy wszyscy mamy.