KRYZYS W CZASIE PANDEMII

Każde załamanie ustalonego porządku z początku wywołuje niedowierzanie i napięcie. Pandemia związana z rozprzestrzenianiem się koronawirusa jest kryzysem szczególnym ze względu na to, że łączy nas wszystkich i pokazuje, jak bardzo jesteśmy ze sobą powiązani. Doświadczenie kryzysu jest trudne bo przez moment jesteśmy gdzieś "pomiędzy" - z poczuciem bezsilności, braku wpływu na życie, z frustracją i złością.Warto pamiętać, że każde niebezpieczeństwo, zagrożenie to jednocześnie nowe szanse i nowe możliwości.

Kryzys to stan powstający wówczas, gdy człowiek całkowicie traci równowagę emocjonalną pod wpływem nieoczekiwanego i potencjalnie szkodliwego zdarzenia lub trudnego okresu przejściowego w toku rozwoju. To ostre emocjonalne załamanie, na które wpływają zdarzenia danej sytuacji, zdarzenia o charakterze społecznym i kulturowym (L.A. Hoff) To sytuacja emocjonalnego i umysłowego stresu wymagająca zmiany perspektywy w ciągu krótkiego okresu czasu .A efekt zaskoczenia moze powodowac intensyfikację reakcji.

WŁAŚCIWOŚCI KRYZYSU Osoba doświadcza kryzysu na różny sposób, sytuacja kryzysowa odciska swój ślad w różnych sferach funkcjonowania jednostki: emocjonalnej, poznawczej oraz w sferze zachowania. Poniżej typowe reakcje z tych obszarów.

SFERA EMOCJONALNA

- lęk *(o to, że coś się stanie)*
- ogólny niepokój *(poczucie ciągłego napięcia i stresu)*
- panika
- smutek, obniżony nastrój *(poczucie, że coś tracę)*
- podenerwowanie
- złość, gniew *(bo trudno mi zaadoptować się do zmiany i ją zaakceptować)*
- poczucie pustki *(nic nie czuję)*
- poczucie bezradności *(nie potrafię nic zrobić)*
- poczucie impasu *(nie wiem, co robić)*
- zaprzeczanie
- zmęczenie
- żal
- poczucie utraty kontroli nad biegiem spraw i własnym życiem.

SFERA POZNAWCZA

- problemy z koncentracją uwagi, niezdolność do skupienia się na jednej rzeczy
- zaburzenie percepcji sytuacji i postrzeganie jej jako beznadziejnej i bez wyjścia
- dezorientacja
- rozbicie poczucia tożsamości
- zawężenie pola uwagi do koncentracji na szoku, na wydarzeniu krytycznym
- trudność w podejmowaniu decyzji

SFERA ZACHOWANIA

- wybuchy paniki

- wybuchy gniewu
- zaburzenia snu
- nasilenie się zmęczenia

.D.Gliniak