Readaptacja po pandemii: czynniki wspierające powrót seniorów do aktywności

dr Małgorzata Artymiak

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

WSEI LUBLIN
2000-2020
WYŻSZA SZKOŁA EKONOMII I INNOWACJI W LUBLINIE

Dofinansowano z programu „Społeczna odpowiedzialność nauki" Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Pandemia czyli…. co straciliśmy?

- Swobodę przemieszczania się
- Stałość rytmu życia
- Poczucie kontroli i pewność
- Bezpieczeństwo zdrowia i życia
- Możliwość planowania

Doświadczaliśmy……

- Zachwiania równowagi
- Zagrożenia i niepewności
- Negatywnych konsekwencji
- Lęku, agresji, smutku, emocji ambiwalentnych
- Poczucia stłoczenia

Lęk przed utratą życia

- Pierwotny – najbardziej podstawowy lęk
- UWAGA!

Ważne, by odróżnić źródła lęku - te, na które mamy wpływ od tych, na które nie mamy

Radzenie sobie z lękiem

- Stosowanie procedur
- Stopowanie myśli lękotwórczych
- Przeniesienie zaangażowania
- Techniki mindfulness, relaksacji itp.

***Teorie spiskowe a postawy oparte na emocjach

Zmiana postaw opartych głównie na komponencie emocjonalnych jest bardzo trudna i wymaga argumentacji emocjonalnej

***Teorie spiskowe a złożoność integratywna

- Styl przetwarzania informacji – **złożoność integratywna**

U osób przejawiajcych niski poziom zrónicowania dominuje mechanizm centracji.

Osoby takie koncentruje się na jednym, subiektywnie ważnym wymiarze problemu i nie dostrzegają możliwych alternatywnych punktów widzenia (albo dostrzegaj je, ale jednoczenie oceniaj jednoznacznie negatywnie). Centracja utrudnia komunikowanie się z innymi ludźmi, jest także przeszkód w konstruktywnym rozwiązywaniu problemów (Skaryńska, 2005).

Teorie spiskowe a potrzeba poznawczego domknięcia

- Osoba charakteryzująca się wysoką potrzebą domknięcia w każdej sytuacji społecznej preferuje porządek i przewidywalność, łatwopodejmuje decyzje, jest zamknięta poznawczo (closed-minded) i odczuwa dyskomfort w obliczu wieloznaczności.
- Wysoki poziom potrzeby poznawczego domknięcia sprzyja powierzchownej analizie dopływających informacji, motywuje do poszukiwania informacji odpowiadających istniejącym już strukturom wiedzy. Powstały w wyniku tego procesu obraz sytuacji jest często uproszczony, zapewnia jednak poczucie jednoznaczności, przewidywalności i uporządkowania świata. Jest także odporny na zmianę.

Głód kontaktu z ludźmi

- Pandemia uświadomiła jak ważna jest obecność ludzi
- Kontakt on-line to nie to samo, co kontakt face to face
- Głód kontaktu jak głód pożywienia →

Potrzeba kontaktu z innymi ludźmi po okresie izolacji aktywuje z mózgu ten sam obszar, co jednodniowy post – poinformowali naukowcy z Massachusetts Institute of Technology (MIT), których wnioski ukazały się w piśmie „Nature Neuroscience”.

- W zaprojektowanym przez badaczy eksperymencie wzięło udział 40 studentów, którzy spędzili 10 godzin samotnie w pokoju bez okien. Nie mogli korzystać z telefonów, jedynie z komputera, gdyby zaistniała pilna potrzeba kontaktu z badaczami. Innego dnia studenci przeszli 10-godzinny post.
- Po każdym wyzwaniu uczestnicy oglądali zdjęcia apetycznie wyglądających posiłków, zdjęcia osób spędzających wspólnie czas lub neutralne zdjęcia (przedstawiające m.in. kwiaty). Jednocześnie wykonywano obrazowanie mózgu.
- Okazało się, że zarówno zdjęcia posiłków, jak i zdjęcia osób spędzających razem czas powodowały aktywację istoty czarnej śródmózgowia, części mózgu, której aktywność wcześniej łączono z odczuwaniem potrzeby sięgania po przekąski lub narkotyki.
- W przypadku osób, które oceniały swoje życie towarzyskie jako satysfakcjonujące, izolacja społeczna powodowała silniejszą aktywację istoty czarnej niż u osób, które przed eksperymentem czuły się samotne.
- „Obserwacja wpływu izolacji społecznej na aktywność istoty czarnej śródmózgowia może pomóc odpowiedzieć na pytania pojawiające się w czasie pandemii. Dotyczą one m.in. tego, jak izolacja wpływa na różne grupy wiekowe oraz czy wirtualne kontakty pomagają złagodzić poczucie izolacji”

Pandemia i związane z nią doświadczenia są doświadczeniem kryzysowym

- adaptacja do trudności wynikającej z wystąpienia nieoczekiwanej sytuacji

wymaga dużych zmian osobowościowych i *wykształcenia nowych sposobów adaptacji do trudności*

Pandemia jako kryzys

- **Każdy kryzys jest reakcją nie tylko na aktualną sytuację, ale też jest reakcją na inne kryzysy, które pozostawiły po sobie jakiś uraz.**
- Zawsze istnieje prawdopodobieństwo, że aktualne wydarzenie uruchomi połowicznie nieświadome konflikty, nawiązane symbolicznie z aktualną sytuacją. Uprzednie, nieadaptacyjne rozwiązania stanowią zawsze dodatkowe brzemię w aktualnym kryzysie Zdaniem Płużek (1997)
- A zatem….ludzie mogą reagować w sposób niezrozumiały dla otoczenia i odbierany jako nadmiarowy

Konstruktywne radzenie sobie

1) aktywna eksploracja sytuacji problemowej

czyli *szukaj informacji, które pozwalają Ci rozumieć, co się dzieje ale – uwaga, nie przedawkowuj informacji!*

2) swobodna ekspresja negatywnych uczuć;

czyli *mów o swoich doznaniach, odsłaniaj lęki i niepokoje*

3) poszukiwanie pomocy innych ludzi

czyli *sięgaj po pomoc (także specjalistów)*

Konstruktywne radzenie sobie

4) dzielenie problemów na części, z którymi można się zmagać oddzielnie i zajmowanie się jedną rzeczą na raz

czyli *mierz się z zadaniami „po kawałku”*

5) świadomość stanu znużenia i potrzeby odpoczynku –

czyli *daj sobie prawo do wycofania się, zmęczenia, znużenia*

6) giętkość, motywacja do dokonywania zmian, akceptacja nieuniknionego czyli *przyjmij to, co życie przynosi*

7) Podstawowe zaufanie do siebie i innych i wiara w przetrwanie kryzysu czyli *ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie*…

Owoce pandemii czyli …może nie tylko strata?

- Docenienie wartości niedostrzeganych dotychczas zasobów (rodzina, zdrowie, znajomi)
- Wzrost zaufania do siebie i wiary we własne możliwości
- Dystans do problemów i trudności (efekt „szczepionki”)
- Odkrycie nowych szans, możliwości
- Doświadczenie bycia „tu i teraz”

Dziękuję!