

Życie rodzinne ratownika w dobie pandemii

Wiele osób skarży się na dyskomfort spowodowany „narzuconymi” przez państwo ograniczeniami, koniecznością zachowania izolacji, przejścia na formę pracy zdalnej czy edukacją domową dzieci. Zupełnie inna perspektywa może towarzyszyć ratownikom, którzy w czasie epidemii działają na pierwszej linii frontu - bez możliwości wykonywania swoich obowiązków służbowych zdalnie. Wraz ze wzrostem zachorowań, mimo zmęczenia i wyczerpania, muszą oni liczyć się z koniecznością jeszcze bardziej intensywnej pracy, często wykraczającej poza miesięczny grafik, obarczonej dużym stresem - związanym dodatkowo z ekspozycją na koronawirusa SARS-CoV-2. Ponadto wracając do domu, ze służby czy z dyżuru, towarzyszy im obawa, czy nie stanowią zagrożenia dla swoich najbliższych. Ich rodzice, współmałżonkowie, dzieci drżą o ich bezpieczeństwo i zdrowie, a jednocześnie mogą odczuwać dużo obaw i lęku o siebie. Emocje te mogą być wyrażane w różny sposób, nie tylko poprzez dawanie wsparcia i troskę, ale też mogą przybierać formę wycofania i zwiększania dystansu, aż po złość i agresję. To wszystko niewątpliwie wpływa na relacje w rodzinie, które są szczególnie ważne - w tak trudnych i kryzysowych momentach.

To, co może być dodatkowym obciążeniem - to reakcje dzieci, których poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji i przewidywalności świata uległo poważnemu zachwianiu. Do dzieci docierają „straszne” informację o zagrożeniu epidemicznym. Ich źródłem są media, rówieśnicy, ale także my sami. Dzieci są świadkami naszych rozmów i komentarzy. Nawet, jeśli próbujemy je chronić, to i tak czują one nasze emocje: lęk, zdenerwowanie, rozdrażnienie, zagubienie czy bezradność. Dla ratowników to dodatkowe wyzwanie. Nie dość, że muszą oni przyjmować emocje osób, którym pomagają, utrzymać kontrolę nad stresem i własnymi silnymi uczuciami, to po powrocie do domu stają przed koniecznością zaopiekowania się najbliższymi i uniesienia ich emocji.

Poniżej kilka wskazówek jak przetrwać ten trudny czas:

- Pamiętaj, że obecna sytuacja, której doświadczasz, zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym, jest zupełnie nowa. Nie miałeś wcześniej takich doświadczeń, więc nie mogłeś się na nią przygotować. Sposoby jakie stosowałeś do radzenia sobie z trudnościami - w czasach „przed” epidemią - przestały działać. Teraz w fazie mobilizacji szukasz nowych narzędzi, żeby poradzić sobie z nową rzeczywistością. To, co jest trudne, to fakt, że obecna sytuacja kryzysowa dotyczy nas wszystkich. Nie jest łatwo zatem znaleźć oparcie w innych ludziach, ponieważ oni także doświadczają silnego stresu. Dotyczy to również Twojego życia rodzinnego.
- W kryzysie ludzie najpierw przeżywają szok i niedowierzenie, po których przychodzi mobilizacja. Jej długotrwały okres może jednak doprowadzić do wyczerpania. Wtedy dochodzą do głosu silne emocje, które mogą pojawić się również w Twoim domu. Tak jak po trudnej interwencji siadasz zwykle z kolegami przy kawie, żeby omówić to, czego doświadczyliście podczas akcji, tak warto w gronie rodzinnym - co jakiś czas - usiąść razem i porozmawiać szczerze o tym co u każdego z Was słyhać, co myślicie, czujecie, co jest teraz dla Was problemem. Nie zawsze uda się ukoić trudne emocje, czy rozwiązać zaistniałe problemy, ale doświadczenie bycia wysłuchanym, możliwość podzielenia się swoimi przeżyciami, daje dużą ulgę i wzmacnia poczucie, że razem przez to przejdziecie.

- Koronawirus nie anulował problemów i trudności, z którymi borykaliście się jeszcze przed epidemią. Wprost przeciwnie - może je nasilać. Jednak w miarę możliwości odłóż na później trudne tematy, z którymi zmagaliście się jako rodzina. Teraz jest czas, żeby skoncentrować uwagę i mobilizację na tym, żeby zadbać o swoje zdrowie i względny spokój. Po ustąpieniu zagrożenia - do wszystkiego będzie można wrócić.
- Jako rodzina możecie stanąć przed dylematem, czy na czas trwania epidemii, nie należy zachować izolacji. Jest to trudna decyzja, którą - mimo racjonalnych argumentów - możesz przeżywać jako skazanie na samotność i odrzucenie. Szczególnie, że w tej sytuacji sam - bardzo możesz potrzebować obecności i wsparcia bliskich. Dla Twojej rodziny to również niemały problem. Decydując się na takie rozwiązanie muszą oni zmagać się z codziennymi trudnościami i uczuciami - osamotnienia, rozczarowania czy nawet złości, że ważniejsi dla ciebie są inni, a nie rodzina. Pamiętaj, że wszyscy znaleźliście się w sytuacji, która wymaga nowych, niestandardowych rozwiązań, a tego typu decyzje właśnie to potwierdzają. To co ważne - trzeba o tym otwarcie porozmawiać i biorąc wszystkie „za” i „przeciw” - podjąć wspólną decyzję.
- Jeżeli idziesz na służbę lub dyżur, a żona/mąż zostaje w domu, często mając pod opieką dzieci i na głowie wszystkie codzienne obowiązki pamiętaj o wysłaniu SMS-a czy o krótkiej rozmowie telefonicznej - w ciągu dnia. Na bieżąco informujcie siebie - co u kogo słychać. To uspakaja, dając poczucie, że mimo oddzielania - jesteście w tym trudnym momencie razem.
- Jeżeli masz dzieci - warto porozmawiać z nimi o zaistniałej sytuacji. Wyjaśnij im jak teraz będzie wyglądało wasze życie, w tym też Twoja praca. Uwzględniając wiek i możliwości poznawcze dziecka opowiedz mu o koronawirusie, o tym jak się przed nim chronimy. Będąc na dyżurze - prześlij, np. zdjęcie swojego nowego „umundurowania”, chroniącego przed zakażeniem.
- Jeżeli rodzinie zdecydujecie, że na czas epidemii zamieszkaś gdzie indziej - porozmawiaj o tym z dzieckiem, poinformuj je gdzie teraz będziesz przebywał, jak możecie się kontaktować. Szczególnie w przypadku małych dzieci, ważne żebyście mogli codziennie się widzieć - wykorzystując komunikatory z kamerą.
- Pamiętaj, że jeżeli masz pytania i wątpliwości - jak rozwiązać wyżej wspomniane problemy czy dylematy, jak rozmawiać z bliskimi, a zwłaszcza z dziećmi - w tej kryzysowej sytuacji, zawsze możesz skontaktować się z dyżurującym w twoim województwie psychologiem PSP.
- Zostaw też numer telefonu do psychologa swoim bliskim. Kiedy będziesz musiał skoncentrować siły i uwagę na działaniach - on będzie mógł dać im wsparcie i pomoc.

Pamiętaj nie jesteś sam w tej trudnej sytuacji!

Twoje myśli, emocje i zachowania są normalne - **TO SYTUACJA JEST NIENORMALNA!**

psycholog mazowieckiej komendy wojewódzkiej PSP
st. kpt. Anna Kubicka

krajowy koordynator ds. pomocy psychologicznej w PSP
st. bryg. Cezary Dobrodziej